

幼儿园户外体育锻炼 实践与探索

冯淑兰 主 编

张晓丽 张春秀 张媛媛 宿瑞华 赵薇薇 副主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内 容 简 介

亚运村第二幼儿园以健康教育为特色,以体育锻炼为切入点,引领教师开展自主研究,通过开展户外区域体育游戏、体育集体教学、晨间锻炼、四季体育游戏、室内体育游戏等丰富多彩且有实效的活动,在游戏中促进幼儿体商、智商、情商的和谐发展,充分利用园所场地资源,为幼儿提供自主游戏、自主探索的空间和机会,让幼儿在快乐中学会生活,在尊重中学会交往,在锻炼中学会坚强,在合作中学会学习。历经三年的研究,我们追随幼儿的兴趣与需求,不断学习、反思、调整,现将经验进行梳理归纳,与大家分享共勉。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿园户外体育锻炼实践与探索 / 冯淑兰主编. —北京: 电子工业出版社, 2016.10
ISBN 978-7-121-30031-8

I. ①幼… II. ①冯… III. ①体育课—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第239623号

策划编辑: 赵 岚

责任编辑: 赵 娜

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13.75 字数: 352千字

版 次: 2016年10月第1版

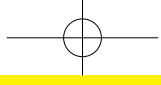
印 次: 2016年10月第1次印刷

定 价: 35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254521。

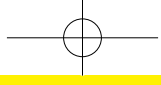


序

在一座花园式的小区里，有一个树木葱茏、小桥流水、欢声笑语的地方，每每听到悦耳的音乐轻轻地流淌，每一个路过的人都会沉浸在其中，说起她的美，人们都会流连忘返；说起她的声誉，人们如数家珍；说起她的服务，人们有口皆碑；说起她的特色，人们点头称赞。这就是亚运村第二幼儿园，孩子喜欢、家长放心、社会满意的乐园。

亚运村第二幼儿园从几十年前名不见经传的一所街道办幼儿园，成长为北京市市级示范幼儿园、健康教育特色幼儿园，走过了不平凡的创新之路。她们从分析自身的教师队伍现状入手，专注于建设一支高素质、专业化的教师队伍，融合周边独特的地理位置、区域体育文化特色，挖掘花园型生态式幼儿园资源优势，确立“以健康教育为特色，以户外体育锻炼为载体，促幼儿身心和谐富有个性的发展”的特色办园之路，围绕健康教育特色开展园本教研实践研究，不断积累园所课题研究经验，从几个教师参与课题研究开始，逐步发展到独立主持子课题研究，继而在“十二五”期间独立主持市级研究课题。

伴随着亚运村第二幼儿园老师们专心于研究的坚实步伐，“十二五”研究课题——“幼儿园户外体育锻炼的研究”，无疑是一个更新更高的起点。她们做到一个目标，即促幼儿主动、和谐、全面发展为目标；两个共同体，即学习共同体、教育共同体；三个原则，即同步性、引领性、实践性；四真，即真问题、真实践、真研究、真提高；五给，即给时间支持学、给经费资助学、给资料方便学、给条件互相学、给机会鼓励学多种途径并举，为课题开展保驾护航。



在课题研究过程中，园领导积极创设宽松、自由、平等的研讨氛围，引领教师构建学习共同体，通过体验式学习，在学、做、研、思，再学、再做、再研、再思的过程中，不断转变观念，积极调整教育行为，鼓励教师更为大胆放手地实践，从注重结果转变为关注幼儿学习过程，老师们积极开展户外体育自主游戏、晨间锻炼、四季体育游戏、室内体育游戏等丰富多彩富有实效的活动，为幼儿创设更为宽松自由自主的发展空间，幼儿在自主、开放、快乐的游戏氛围中，学会交往与合作、尊重与协商，培养了坚强、勇敢、不怕困难的良好意志品质，将健康教育融入幼儿一日生活之中，伴随每位幼儿身心和谐地全面发展。

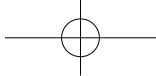
多年来，亚运村第二幼儿园坚持“立足园本、挖掘资源、科研引领、专业发展”的科研方向，将有限的经费用于教师专业能力的培养，这本书的内容是亚运村第二幼儿园课题研究的成果集合，是园所全体老师的心血所在，是市、区级领导专家引领与帮助的精华所在。

案头淡淡的墨香飘散，眼前的文字虽然稚拙，但弥足珍贵，期待亚运村第二幼儿园在课题研究之路上，迈出更加坚实的步伐，取得更加丰硕的成果。

庄 薇

北京教育科学研究院早期教育研究所

2016年8月于北京



目 录

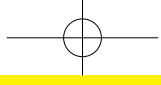
第一篇 开题篇	1
一、课题提出的背景与意义	2
二、课题界定与研究依据的理论	4
三、研究目标、内容和方法	6
四、研究方法与步骤	7
五、研究成果和形式	8
六、课题研究的保障	9
 第二篇 实践篇	 11
四季体育游戏	12
晨间游戏材料	68
体育教学活动集锦	92
 第三篇 经验篇	 121
亚运村第二幼儿园园本教研活动方案	125



园本教研活动反思	133
牵手同行 感悟成长	134
案例《共同的约定》	143
案例《轮胎和纸轮》	147
案例《孩子为什么会追老师》	149
案例《千般爱护，莫过自护》	151
案例《让孩子从平衡木上跳下来怎么了》	154
认真学习《3 ~ 6 岁儿童学习与发展指南》让老师与幼儿心无距离	156

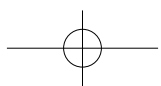
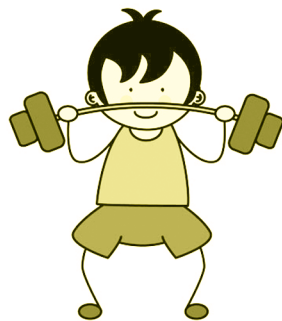
第四篇 结题篇	161
一、课题研究的准备	162
二、我园幼儿体育锻炼的现状及存在的问题	163
三、晨间体育锻炼的研究	167
四、适合幼儿四季体育锻炼的研究	175
五、户外区域体育活动的研究	191
六、幼儿园其他体育锻炼形式的研究	200
七、研究结果	208

参考文献	213
-------------	-----



第一篇

开题篇





一、课题提出的背景与意义

（一）研究背景

2001年教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要（试行）》中明确指出：“幼儿园应开展丰富多彩的户外游戏和体育活动，培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，增强体质，提高对环境的适应能力。”

2006年12月20日教育部、国家体育总局《关于进一步加强学校体育工作 切实提高学生健康素质的意见》明确指出：“各级各类学校要积极推进体育教学改革，不断提高教学质量。要通过调动学生参与课内外体育活动的积极性，有效增强学生体质，使学生掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，养成良好的体育锻炼习惯，为终身体育打下坚实基础。”为全面贯彻党的教育方针，认真落实“健康第一”的指导思想，在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮，切实提高学生体质健康水平，教育部、国家体育总局、共青团中央共同决定，从2007年开始，在全国各级各类学校、幼儿园中广泛、深入地开展全国亿万学生阳光体育运动。

（二）国内外相关研究

通过查阅国内外相关文献资料，可以看出国内外对于学生的体育锻炼都表现出极大的关注，而且营造出轰轰烈烈的体育锻炼氛围。体育锻炼属于新兴的体育锻炼心理学范畴，从研究对象上看，大学阶段体育锻炼研究的文献资料最多，中小学阶段次之，学龄前的则最少；从研究视角上看，学校体育教学的角度研究的比较多，而从课余健身锻炼的角度研究的较少；从研究方式上看，研究如何培养和形成体育运动习惯的多，而对体育运动习惯形成后巩固保持的

研究较少；从研究方法上看，运用社会调查法研究的比较多（其中运用问卷调查法的最多），而采用实验法、行动研究法的比较少；从实践和理论角度看，一般性的研究比较多，而对体育锻炼形成机制的理论研究则比较少。近年来，幼儿园体育方面的研究比较深入的大多集中在幼儿园体育活动的价值，活动形式的创新，运动技能的培养等方面，一些研究中虽提及对幼儿体育锻炼的描述，但研究不够系统和深入。

（三）研究的意义

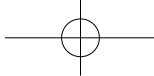
（1）对幼儿：帮助幼儿提高对健康的认识水平，改善对个人卫生和公共卫生的态度，养成良好的生活卫生、学习卫生和体育锻炼习惯，培养幼儿乐观向上、自信进取等良好的个性心理品质，建立融洽的人际关系，增强其对知识的接受能力和对社会的适应能力。

（2）对老师：充分发挥教师的教育职能，更新健康教育观念，真正把健康教育融入幼儿园一日生活中，贯彻“运动、学习、生活、游戏”的精神，构建多元化的幼儿健康教育模式。

（3）对家长：会对家长的关注点和育儿观念等产生积极的影响，吸引家长的参与和关注，让家长了解幼儿园健康教育理念，并让这种先进的理念影响家长，潜移默化地改变家长一些不科学的健康态度，从而形成良好的健康行为。使我们的教育走向社会，使家园共育的车轮同步同向运转。

（4）对幼儿园：全国动员起来，构建一种科学的幼儿园健康教育体系，建立家庭、幼儿园、社区三位一体的幼儿园健康教育系统。为幼儿园形成自己的园本特色打下基础。

综上所述，本课题研究是实现幼儿的终身发展，深化幼儿园课程改革，落实阳光体育工作的目标，实现全民健身运动开展有益的尝试和探索。因此，本研究具有一定的现实意义和较强的实践意义。



二、课题界定与研究依据的理论

（一）概念界定

“体育锻炼”在汉英词典中的解释（来源：百度词典）：

体育锻炼是指人们根据需要，自我选择，运用各种体育手段，并结合自然力和卫生措施，以发展身体，增进健康，增强体质，调节精神，丰富文化生活和支配余暇时间为目的的体育活动。

在生理上

（1）体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强肌体的适应能力。

（2）减少儿童在成年后患上心脏病、高血压、糖尿病等疾病的概率。

（3）体育锻炼是增强体质最积极、有效的手段之一。

（4）可以减少过早进入衰老期的危险。

（5）体育锻炼能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应；使人体适应内外环境的变化，保持肌体生命活动的正常进行。

在心理上

（1）体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力。

(2) 体育锻炼能增进身体健康,使疲劳的身体得到积极的休息,使人精力充沛地投入学习、工作。

(3) 舒展身心,有助安眠及消除读书带来的压力。

(4) 体育锻炼可以陶冶情操,让人保持健康的心态,充分发挥个体的积极性、创造性和主动性,从而提高自信心和价值观,使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

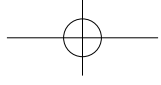
(5) 体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。

(二) 研究理论依据

(1) 教育家陈鹤琴在开创中国化、科学化的幼稚园实验时写到:“我们主张幼稚园第一注意的是儿童的健康。要知道强国必须先强种,强种先强身,要强身先要注意幼年的儿童。”

(2) 《幼儿园教育指导纲要(试行)》(以下简称《纲要》)健康领域的“内容与要求”中指出:幼儿园应“开展丰富多彩的户外游戏和体育活动,培养幼儿参加体育活动的兴趣和习惯,增强体质,提高对环境的适应能力”。《纲要》健康领域的“指导要点”中也指出:“培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标,要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动,吸引幼儿主动参与。”可见,在幼儿园开展体育活动对满足幼儿身心发展的需要、增强幼儿体质,培养幼儿的健康心理具有十分重要的意义。

(3) 1867年马克思在《资本论》中明确提出:未来教育对于所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是全面发展人的唯一方法,这一论述也充分说明了体育在学校教育中的重要作用。



(4) 英国的教育家洛克说：“有健康的身体方有健全的精神。”拥有健康的身体，才能拥有健康的思想，有健康的思想，幼儿才能更优秀、更茁壮地成长。

(5) 1995年6月，我国政府颁布的《全国健身计划纲要》；1999年6月13日，中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》；2007年5月，中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》等政策、法规、意见的颁布及教育家们的阐述，体现了中外教育家对幼儿体育锻炼的重视，同时也清晰阐明了“培养学生良好体育运动习惯”始终是我国学校体育工作的重要任务，也是我们研究的理论依据。

三、研究目标、内容和方法

(一) 研究目标

(1) 全体教职员工进一步提高“幼儿园体育锻炼”对“幼儿富有个性的健康发展”作用的认识。进一步理解把握“体育锻炼”的内涵与外延，普遍提高用理论指导研究实践的能力。

(2) 保教人员掌握并了解各年龄班幼儿基本动作发展的规律与特点，能正确、有效地指导幼儿逐渐养成体育锻炼的习惯。

(3) 教师能根据不同幼儿的发展现状，制订适宜的锻炼内容、方法，提供适宜的锻炼意见建议和方案，采取不同的方式，利用一切可以利用的资源，使幼儿更加积极主动地参加体育锻炼，进而促进幼儿身心和谐健康发展。

(二) 研究内容

(1) 调查分析托班、小班、中班、大班、幼儿体育锻炼的现状及存在的问题。

(2) 从春夏秋冬不同季节特点入手，研究幼儿户外体育锻炼的内容、方

法及途径。

(3) 从幼儿一日的生活环节入手,研究幼儿户外体育锻炼的内容、方法及途径。(晨间等环节)

(4) 从幼儿活动场地、班级环境入手,研究幼儿户外体育锻炼的内容、方法及途径。

四、研究方法步骤

(一) 研究方法

此研究采取以行动研究为主的方法,将健康领域、社会等领域的教育相结合;通过计划、行动、观察和反思四个环节形成循环往复的螺旋发展态势,不断解决研究过程中发现的新问题;同时运用观察法和调查法、经验总结法,分析比较幼儿的表现及发展变化,使幼儿更加积极主动地参加体育锻炼,进而促进幼儿身心和谐健康发展。

(二) 研究步骤

此课题用三年的时间完成。(2011年9月—2014年9月)

1. 理论学习阶段(2011年9月—2012年3月)

(1)向全体教职工介绍课题研究的意义、内容、方法和步骤。学习关于《幼儿心理健康》、《心理科学》(张劲松)、《儿童心理成长论》(侯在春)、《幼儿园健康教育》(顾荣芳、薛菁华)、《学前儿童体育》(冯志坚)、《纲要》、《快乐与发展》课程教师指导用书有关内容及关于心理健康教育指导策略的论述等,借鉴国内外相关的研究成果,提高教师的理论水平和认识水平,聘请幼教专家进行培训,开展相关活动引发教师的研究动机。



(2) 调查分析托班、小班、中班、大班、幼儿体育锻炼的现状及存在的问题。

2. 实施阶段（2012 年 3 月—2014 年 3 月）

(1) 保教人员根据研究课题制定子课题的研究计划并组织实施。

(2) 通过观察分析开展个案研究，组织经验交流、观摩、优秀方案、评比逐步深入。

(3) 边学习、边研讨、边实践，发挥区级、园级骨干教师的以点带面的作用，不断积累研究成果，同时聘请幼教专家进行阶段性总结指导。

3. 总结阶段（2014 年 3 月—9 月）

主要运用经验总结法对研究材料进行收集整理，撰写出该课题的综合研究报告。认真做好课题资料的整理工作和结题工作，撰写结题报告，聘请上级领导和专家进行课题成果认定。

五、研究成果和形式

(1) 2011 年 9 月—2012 年 3 月调查分析报告：《各年龄班幼儿体育锻炼的现状与分析》。

(2) 2012 年 3 月—2014 年 3 月

- ① 托班、小班、中班、大班、幼儿晨间体育锻炼方案
- ② 托班、小班、中班、大班、幼儿过渡环节体育锻炼方案
- ③ 托班、小班、中班、大班、幼儿春夏秋冬户外体育锻炼方案（集体）
- ④ 托班、小班、中班、大班、幼儿春夏秋冬户外体育锻炼方案（分散）
- ⑤ 托班、小班、中班、大班、幼儿春夏秋冬户外体育锻炼录像资料

⑥ 托班、小班、中班、大班、幼儿春夏秋冬户外体育锻优秀案例

(3) 结题报告：《幼儿园户外体育锻炼研究报告》

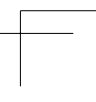
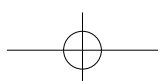
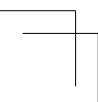
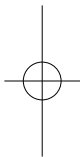
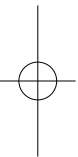
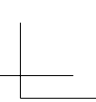
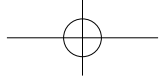
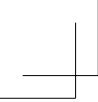
六、课题研究的保障

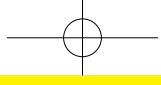
(1) 我国自“十五”以来一直参加市级、区和国家级的课题研究，均取得良好成绩；特别是我国有幸成为中央教科所“十五”、“十一五”重点课题研究的实验园，成为北京市《张雪门行为课程研究》的实验园，我国每位教师都取得了相关的研究成果，培养出了6名区级骨干教师，教师的专业化水平有明显的提高，园内已形成以教科研为先导的研究氛围，教师参与研究的积极性较高。

(2) 我国2007年开始以阳光体育为突破口，开展户外区域体育游戏，2009年开始以“在户外区域体育游戏中培养幼儿自我保护意识及能力”为国本教研内容，带领教师不断实践、研究。“十一五”课题期间我国被评为“朝阳区园本教研评优一等奖”并向全区开放，受到大家的好评；参加朝阳区体育评优获一等奖2名、二等奖1名；两名教师为区教研员（健康领域）。

(3) 我们充分利用社会资源，2007年以来，一直聘请具有丰富教学实践与管理经验的专家，引领我们积极有效地开展课题研究，有一批积累了一定研究经验的教师，为我国“十二五”的研究奠定了基础。

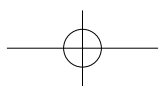
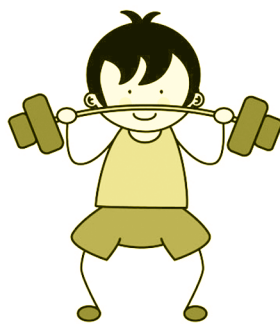
(4) 北京市、朝阳区教委、教研室、亚运村街道办事处各级领导非常支持我们“以教科研为先导”的办园理念，几年来从经费上给予了我们大力的支持与帮助。“十二五”我们将继续投入大量的经费，保证“十二五”课题的圆满成功。

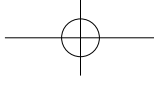




第二篇

实践篇





四季体育游戏

选择以春夏秋冬四季为切入点,根据季节变换的规律,增强体质,提高幼儿适应季节变换的能力。以往在体育计划的制订过程中,教师存在盲目性,导致幼儿在游戏中只是玩,实效性不强,效果不显著,为解决这一问题,我们对《3~6岁儿童学习与发展指南》进行了进一步的学习,帮助教师了解幼儿的动作发展规律及特点,结合四季特征组织教师们分年龄班,在原有游戏的基础上,创编了适合幼儿四季开展的体育游戏,更增加了游戏的情景性和趣味性。

走 (小班)

游戏名称:《小燕子飞来了》

适合季节:春季

适合年龄:3~4岁

游戏目标:锻炼幼儿双腿夹包走

器械材料准备:布包每人一个

游戏玩法及规则:

幼儿双腿夹布包,走到指定的位置,将布包放入筐里。

延伸:

在日常活动中选择不同的物品让幼儿进行双腿夹物练习。

亲子活动:

在家里家长跟孩子一起玩双腿夹物游戏，选择不同材质和不同大小的物品进行锻炼。

游戏名称:《小汽车爬坡》

适合季节:春季

适合年龄:3 ~ 4岁

游戏目标:在走的游戏中掌握平移控制身体的能力

器械材料准备:小桥、山坡、小路、方向盘

游戏玩法及规则:

(1) 幼儿当小司机，听到老师发出的信号指令，在场地上开小汽车，见到红绿灯做启停的游戏。

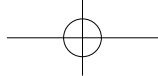
(2) 老师指示幼儿开着小汽车上山坡、下山坡、过小桥。

延伸:

利用玩《开汽车》、《木头人》等游戏，提高幼儿平移控制身体的能力。

亲子活动:

家长跟孩子一起玩开小汽车游戏，家长准备红绿灯，来给孩子发指令，让孩子根据指令平移控制自己的身体。



游戏名称：《送宝宝回家》

适合季节：夏季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：练习走上坡、下坡路，保持身体平衡

器械材料准备：场地设置不太斜的上、下坡路，洋娃娃若干

游戏玩法及规则：

幼儿按指定路线把洋娃娃送“回家”。

延伸：

可以利用饭后玩，锻炼幼儿走不同上、下坡路，掌握保持身体平衡的能力。

亲子活动：

家长利用《小红帽》故事，设置场地情景，跟孩子一起通过故事情节锻炼幼儿走不同上、下坡路，掌握保持身体平衡的能力。



游戏名称：《走小路》

适合季节：夏季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：锻炼幼儿在不同物体上走过，探究不同的路

器械材料准备：制作不同形状的鹅卵石及易拉罐

游戏玩法及规则：

- (1) 老师布置：用不同形状的物体铺成的路。
- (2) 让幼儿勇敢地从小路走过。

延伸：

利用游戏活动让幼儿在不同物体上走过，体验走不同道路的感受。

亲子活动：

家长带孩子到户外、公园游戏时，选择不同的路让孩子尝试，体验在不同道路上走的感受。

游戏名称：《神奇穿行侠》

适合季节：秋季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：锻炼跨障碍走

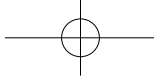
器械材料准备：皮筋、地垫、包等障碍物

游戏玩法及规则：

幼儿按照指定路线，跨过障碍行走。

延伸：

为幼儿准备桌子、地垫、各种大小塑料墩，丰富幼儿跨障碍走的经验。



亲子活动:

家长为幼儿设置一些不同物品的障碍物,跟孩子通过游戏锻炼跨障碍行走。



游戏名称:《老猫与小猫》

适合季节: 秋季

适合年龄: 3 ~ 4 岁

游戏目标: 能听信号指令轻轻地走

器械材料准备: 猫头饰(老猫与小猫)

游戏玩法及规则:

- (1) 故事导入,猫妈妈叮嘱小猫不要走到远处玩,走远了会找不到妈妈。
- (2) 小猫们散开走后,听到猫妈妈呼唤,走回来。

延伸:

利用《大风和小风》游戏,来巩固幼儿听信号指令轻轻地走的能力。

亲子活动:

家长带孩子玩《老猫睡觉醒不了》游戏,锻炼孩子听信号指令轻轻地走。



游戏名称:《小雪人》

适合季节: 冬季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：锻炼蹲着走，发展腿部肌肉力量

器械材料准备：①设置一条小雪人走的路线(不要太长)；②准备鼻子、帽子、嘴巴等物品

游戏玩法及规则：

幼儿按指定路线蹲着走过去给小雪人戴上帽子，贴鼻子，安眼睛，装耳朵等。

延伸：

在平日游戏活动中，加强锻炼蹲着走发展腿部肌肉力量。

亲子活动：

家长利用《龟兔赛跑》游戏，让孩子扮演小乌龟锻炼蹲着走，发展腿部肌肉力量。

游戏名称：《猫捉老鼠》

适合季节：冬季

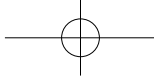
适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：让幼儿掌握轻轻地走

器械材料准备：① 准备猫头饰、老鼠头饰；② 用纸箱当老鼠的家

游戏玩法及规则：

老师讲解：首先男孩当猫，女孩当老鼠。老鼠可以躲在纸箱里。然后互



换角色，要求幼儿轻轻地走。

延伸：

在冬季可以在户外玩《猫捉老鼠》游戏，使幼儿掌握轻轻地走。

亲子活动：

家长利用游戏《小猫在哪里》锻炼孩子轻轻地走。

走（中班）

游戏名称：《梅花桩》

适合季节：春季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：在自由拼摆中平衡过障碍物

器械材料准备：奶粉桶

游戏玩法及规则：

- (1) 热身游戏。
- (2) 幼儿将奶粉桶摆成任意形状。
- (3) 幼儿依次从上面走过，练习平衡走时身体协调能力。

延伸：

生活中处处都有练习平衡走的机会与材料，比如：马路牙子、路上的某

一条直线等。

亲子活动：

(1) 孩子走奶粉桶，家长可以在地上画好线，与孩子比赛并鼓励孩子大胆前行。

(2) 家长与孩子可以一前一后两人抬着东西走（如：运某某物体）。

游戏名称：《走轮胎》

适合季节：春季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：尝试走不同难度的障碍物，能较好地控制身体

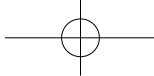
器械材料准备：轮胎若干

游戏玩法及规则：

- (1) 轮胎交替放一排，幼儿排好一队。
- (2) 第一遍：一个跟着一个先在轮胎上面依次走过。
- (3) 第二遍：一个跟着一个跨过轮胎。
- (4) 听教师口令交替进行走及跨轮胎。

延伸：

- (1) 可以利用呼啦圈让幼儿进行这方面的练习。
- (2) 在地上画出不规则的“跳房子”图案让幼儿练习各种走，从而达到锻炼平衡能力的目的。



亲子活动:

场地放好呼啦圈或画好“跳房子”图案,家长和孩子用两人三足的形式走。



游戏名称:《好玩的轮胎》

适合季节:夏季

适合年龄:4 ~ 5 岁

游戏目标:尝试持物走

器械材料准备:轮胎、拱形门、绳子

游戏玩法及规则:

- (1) 热身游戏。
- (2) 轮胎游戏:幼儿分成四队鱼贯式地推轮胎走过拱形门。
- (3) 鼓励幼儿创编多种轮胎的玩法或两人合作的玩法。

延伸:

- (1) 可以两个人对面站好,玩滚轮胎,看谁能直线滚轮胎。
- (2) 可以搭成像拱形门一样的造型钻轮胎(下面平放一个或两个轮胎,然后竖在上面一个轮胎)。

亲子活动:

- (1) 家长抱着孩子走轮胎。
- (2) 孩子在下面,家长在上面一起爬轮胎。

游戏名称：《小马运粮》

适合季节：夏季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：尝试持物走

器械材料准备：筐、沙包、旗杆两个

游戏玩法及规则：

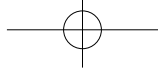
- (1) 幼儿分两组站好，由第一个人快走到筐中取一个沙包顶在头上。
- (2) 头顶沙包，上体正直，上下肢协调走，绕过对面的旗杆把沙包交给下一个人。
- (3) 依次传递到最后一名，以最快一队为胜。

延伸：

可以增加幼儿对游戏的兴趣，由排队的模式改为鱼贯式，幼儿每人手里都拿一个沙包，鱼贯式绕过旗杆后再从起点出发。

亲子活动：

家长可以与孩子一起用膝盖夹好沙包，也是从起点出发绕过旗杆，返回后将沙包交给下一组孩子和家长。



游戏名称：《运粮食》

适合季节：秋季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：双脚夹球走，加强小腿肌肉的锻炼

器械材料准备：沙包、“跳房子”

游戏玩法及规则：

- (1) 幼儿自由玩沙包，教师引导幼儿尝试用腿夹沙包。
- (2) 运粮食：幼儿分两队站好鱼贯式夹沙包运到终点。

延伸：

可以让幼儿把沙包夹在腿的不同位置，从而练习、发展不同部位腿部肌肉的力量。

亲子活动：

两人三足夹球走：家长和孩子把相邻的两条腿绑好并夹好沙包，然后喊口号一二一二向前走，绕过旗杆后回到起点，下一组进行游戏。



游戏名称：《小鼓响咚咚》

适合季节：秋季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：练习听信号变速走

器械材料准备：腰鼓

游戏玩法及规则：

(1) 幼儿在指定范围内站好，游戏开始时，幼儿根据老师敲鼓声速度的快慢来变换行走速度快走或慢走。

(2) 幼儿根据老师敲鼓邦（而不是敲鼓）变换方向，向前快走向后慢走。

延伸：

下次活动可以加大难度，锻炼幼儿的听力和控制力，教师将敲鼓和敲鼓邦同时进行，依次交替游戏，既能增加乐趣也能提高幼儿的反应能力。

亲子活动：

在家时，家长和孩子可以利用家里的某种玩具进行此类活动，孩子敲鼓家长来走，然后交换。

游戏名称：《蚂蚁搬家》

适合季节：冬季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：通过蹲走游戏，锻炼腿部力量，尝试与同伴合作蹲走

器械材料准备：哨子、平整的场地、蚂蚁头饰、“砖”等

游戏玩法及规则：

(1) 将幼儿分为 6 人一队，每个人都拉住前边幼儿的衣服，戴好头饰在起点站好。



(2) 听信号（哨声）响起后，先蹲下，然后快速向终点进行蹲走，先到终点队伍获胜。

延伸：

快速走（竞走）：幼儿分成若干队，起点站好，带好头饰拿好“砖”，然后鱼贯式走向终点，摆好后再走回来。

亲子活动：

家长与孩子分成若干组，每位家长背起孩子，孩子带好头饰拿好“砖”听到口令后家长竞走至终点，孩子将“砖”码好，然后两人再快速走回起点，进行下一组游戏。



游戏名称：《找水果》

适合季节：冬季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：在蹲走游戏中练习动作协调能力

器械材料准备：头饰、水果卡片若干（比幼儿人数多）、小筐

游戏玩法及规则：

(1) 幼儿围成一个圈蹲在场地四周。

(2) 听到口令后蹲走至场地中间，找到相应的水果图片后拿好走回原位置放到自己的小筐里，直到图片找完。最后，找到图片数量最多的为胜利者。

延伸：

为增加游戏的乐趣可以用音乐作为游戏的“口令”，也可以用真水果做游戏材料，事先教师和幼儿拟定好不同的音乐代表不同的水果，当某一种音乐响起后该组幼儿一起蹲走找水果，既能锻炼幼儿的倾听能力，还能锻炼其合作能力。

亲子活动：

家长在家可与孩子一起玩这个游戏，听口令寻找水果。家长与孩子角色可互换增加游戏的乐趣。

走（大班）

游戏名称：《送毛球》

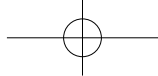
适合季节：春季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试手持物绕障碍走。
- (2) 体验游戏活动中合作带来的快乐。

器械材料准备：9 个障碍墩，幼儿对应人数的毛球，三只小猪玩偶，三把椅子



游戏玩法及规则：

将幼儿分为3组，每位幼儿为小猪运毛球。但每位幼儿要手拿毛球绕障碍走，将毛球放到小猪家里。走回来拍下一位小朋友的手。比赛中哪一组能够最快将毛球送到小猪家，哪一组就获胜。

延伸：

在下一次活动中，幼儿扮作可移动的障碍物，分组进行游戏。

亲子活动：

家长扮作可移动障碍物，与孩子进行游戏。



游戏名称：《轮胎山》

适合季节：春季

适合年龄：5 ~ 6岁

游戏目标：

- (1) 体验有障碍物的向上、向下走，提高身体控制能力。
- (2) 在活动中能够互相帮助。

器械材料准备：轮胎

游戏玩法及规则：

幼儿按照自己意愿与同伴商量后，将轮胎错落叠放在一起，幼儿按顺序走过轮胎山，中途没掉下来的幼儿获胜。

延伸：

在下次活动中，教师可增加一些其他辅助材料提高难度，进行挑战。

亲子活动：

家长与孩子可在活动中一同摆放轮胎，设置障碍，共同游戏。

游戏名称：《接力棒》

适合季节：夏季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试手持接力棒快走。
- (2) 体验游戏活动中的竞争意识。

器械材料准备：3 个接力棒

游戏玩法及规则：

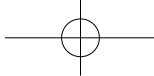
四组幼儿手持接力棒，快速走一圈，将手中的接力棒传给组内下一位幼儿。
比赛中哪一组最快哪一组获胜。

延伸：

教师可在下次活动中，增加障碍物，进行游戏。

亲子活动：

家长可与孩子在户外玩竞走游戏，看谁得第一。



游戏名称：《拯救小动物》

适合季节：夏季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

(1) 尝试用走的方式，手持物过障碍。

(2) 在活动中能够勇敢面对困难。

器械材料准备：自制网子、各种小动物、平衡木、铃铛

游戏玩法及规则：

以营救小动物为主题，幼儿要跨过网子走过平衡木，救起小动物并将其放到指定位置（跨网时不能碰线，碰到铃铛者重新游戏）。

延伸：

在下次活动中，教师可以竞赛形式进行。

亲子活动：

家长可在家中与孩子进行游戏。



游戏名称：《运包》

适合季节：秋季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

(1) 尝试用头顶物控制身体向前走。

(2) 能够在游戏中不怕困难。

器械材料准备：布包若干、蚂蚁玩偶四只

游戏玩法及规则：

四组幼儿为小蚂蚁运布包，幼儿要将布包顶在头顶向前走，将布包运到蚂蚁家后回来。拍下一位幼儿的手，接力进行。最快运完的那组获胜。

延伸：

能在下次活动中夹物走。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。

游戏名称：《小乌龟运球》

适合季节：秋季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：能与同伴合作运球过障碍，能更好地控制身体

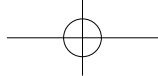
器械材料准备：障碍物、皮球、海洋球

游戏玩法及规则：

两个幼儿面对面将球夹于胸前，一起跨过障碍物，将球放在指定位置，球可由小到大增加难度，球不掉的一组获胜。

延伸：

教师可在下次活动中，增加持物与夹物走。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。



游戏名称：《两人三足》

适合季节：冬季

适合年龄：5 ~ 6岁

游戏目标：

- (1) 尝试合作向前走。
- (2) 体验合作带来的快乐，并能在游戏中不怕困难。

器械材料准备：两人三组板若干

游戏玩法及规则：

将幼儿分为四大组，每一大组中再分若干小组进行比赛，最后哪一大组先到终点哪组获胜。

延伸：

持物俩人三组板。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。



游戏名称：《运轮胎》

适合季节：冬季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试手推车走过障碍。
- (2) 在活动中能够相互合作，进行游戏。

器械材料准备：小推车、轮胎、障碍物

游戏玩法及规则：

将轮胎放在小推车上，快速绕过障碍物运到指定地点，不掉为胜。

延伸：

增加小推车上的物品重量。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。

跑（小班）

游戏名称：《敲钟人》

适合季节：春季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：掌握触物后往返跑

器械材料准备：手摇响钟若干



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

游戏玩法及规则：

幼儿对面 10 米悬挂小钟，幼儿唱完儿歌后，跑去敲钟，提醒幼儿往返途中不停，注意安全。

延伸：

通过玩《打大灰狼》游戏，进行角色扮演提升幼儿参与游戏的兴趣。

亲子活动：

家长可以在家里给孩子悬挂一些物体，让孩子触物后往返跑，发展腿部肌肉力量。



游戏名称：《小马运粮》

适合季节：春季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：锻炼推车跑

器械材料准备：推车、草

游戏玩法及规则：

马妈妈告诉小马，今天你们要跟着妈妈去运粮，我们会用小推车把草运回家，可以推着小车慢慢跑。

延伸：

利用推小车运皮球、运积木，加强推车跑。

亲子活动:

家长带孩子到公园玩时,组织孩子玩《小刺猬运水果》游戏。掌握推小车方法,加强锻炼推车跑。

游戏名称:《蝴蝶找花》

适合季节:夏季

适合年龄:3 ~ 4岁

游戏目标:掌握定向跑

器械材料准备:黄、红、白蝴蝶头饰若干,花朵若干(黄花、红花、白花)

游戏玩法及规则:

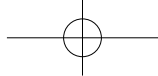
- (1) 每名幼儿带一个蝴蝶标识。
- (2) 听到教师口令时,红蝴蝶找红花,黄蝴蝶找黄花,白蝴蝶找白花。
- (3) 可交替说口令,增加游戏的难度及趣味性。

延伸:

日常游戏中选择《小孩小孩真爱玩》游戏,锻炼掌握定向跑。

亲子活动:

家长可以按照幼儿园的《小孩小孩真爱玩》游戏。也可以自编游戏,锻炼孩子掌握定向跑。



游戏名称：《推轮胎跑》

适合季节：夏季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：在推轮胎游戏中能较好控制轮胎走向

器械材料准备：石头、卡片若干，狼头饰两个

游戏玩法及规则：

- (1) 老师示范推轮胎的正确方法。
- (2) 让幼儿推轮胎向前跑。

延伸：

在日常活动中，组织幼儿分组推轮胎或过障碍推轮胎。

亲子活动：

家长可以利用推皮球走的方式，锻炼孩子平衡动作的灵活性。



游戏名称：《小树叶找家》

适合季节：秋季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：掌握沿指定路线跑

器械材料准备：银杏叶、杨树叶、梧桐树叶，贴有三片树叶的小房子

游戏玩法及规则：

捡树叶，观察树叶，了解树叶形状的小房子位置；听到口令后，沿指定路线送“树叶回家”。

延伸：

在情景教学游戏中设置不同的图形房子，按照老师指定路线跑。

亲子活动：

家长利用《小动物真可爱》游戏，孩子按照家长指定路线跑。

游戏名称：《灰太狼和喜羊羊》

适合季节：秋季

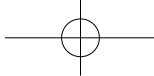
适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：喜欢玩四散跑游戏，能较好地控制身体

器械材料准备：草地、头饰（灰太狼、喜羊羊）

游戏玩法及规则：

- (1) 教师提问：“小朋友们看过动画片《喜羊羊与灰太狼》吗？”
- (2) 教师讲解游戏玩法：灰太狼总想与喜羊羊做朋友，但总改不了吃羊的本性。灰太狼要去捉小羊，小羊要快跑躲过它，千万别被它捉到，小羊要当心。
- (3) 教师扮灰太狼，幼儿扮小羊，进行游戏。
- (4) 根据幼儿游戏情况，可由幼儿扮灰太狼继续游戏。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

延伸：

利用户外体育游戏《老狼老狼几点了》，在四散跑游戏中提升身体灵敏性。

亲子活动：

家长跟孩子玩《猫捉老鼠》游戏，练习四散跑，增进亲子互动。



游戏名称：《北风吹》

适合季节：冬季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：在追逐游戏中能较好地躲闪，锻炼动作协调灵敏性

器械材料准备：丝巾

游戏玩法及规则：

幼儿将丝巾放到身后，老师边唱儿歌边走，当说到北风吹时，幼儿互相捉住小朋友丝巾。

延伸：

在日常游戏中，可以利用《捉尾巴》游戏，锻炼动作灵敏性、协调性。

亲子活动：

家长在家里也可以利用以上两个游戏提高孩子灵活躲闪追逐跑能力。



游戏名称：《老狼老狼几点了》

适合季节：冬季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：能够在指定场地内进行四散跑

游戏玩法及规则：

带领幼儿唱儿歌，当老狼说到天亮了，我要起床捉小动物吃了，让幼儿四散跑，闪跑。

延伸：

利用游戏《风来了》锻炼幼儿在场地四散跑的能力。

亲子活动：

家长可以跟孩子一起玩幼儿园的游戏，提高孩子在场地四散跑的能力。

跑（中班）

游戏名称：《种小树》

适合季节：春季

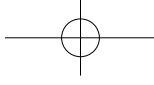
适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：敢于参与游戏，能四肢协调地绕障碍跑

器械材料准备：“小树”障碍物

游戏玩法及规则：

(1) 听音乐热身。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

(2) 种小树：幼儿分成四组绕过障碍物，将小树“种”在终点的沙坑里。

(3) 哪组先种完哪组获胜。

延伸：

在家庭中陪伴孩子一起练习。

亲子活动：

用饮料瓶做“小树”与孩子一起绕障碍——“小树”跑。



游戏名称：《大力士》

适合季节：春季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：尝试持物跑

器械材料准备：人手一个轮胎

游戏玩法及规则：

(1) 幼儿手握轮胎两侧站一排。

(2) 听口令手握轮胎从原地出发，跑到目的地将轮胎放下。

(3) 第一位到目的地者获胜。

延伸：

在家庭中陪伴孩子一起练习。

亲子活动：

家长与孩子抱枕头比赛朝一个方向跑。

游戏名称：《弯弯的小河》

适合季节：夏季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：乐于参与游戏，能四肢协调地绕障碍跑

器械材料准备：“小河”、“小船”

游戏玩法及规则：

- (1) 将幼儿分成两队在小河的起点站好。
- (2) 听到口令后手持小船出发慢跑到对岸，然后返回把船交给下一名幼儿。

延伸：

在家庭中陪伴孩子一起练习。

亲子活动：

“小船”放在对岸，家长和孩子从起点“游泳”过去，然后开“小船”返回，先返回者胜利。

游戏名称：《去旅游》

适合季节：夏季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：在推轮胎游戏中能较好地控制方向和力度



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

器械材料准备：人手一个轮胎

游戏玩法及规则：

- (1) 幼儿手推轮胎站一排。
- (2) 听老师口令进行推走及推跑的动作。

延伸：

与幼儿一起设置不同高度，不同路线的障碍，尝试推轮胎游戏，支持幼儿独自挑战。

亲子活动：

家长与孩子手推皮球前进，第一位到达终点者胜利。



游戏名称：《切西瓜》

适合季节：秋季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：能较灵活地曲线跑，控制身体重心

器械材料准备：平整的场地、音乐

游戏玩法及规则：

- (1) 准备活动。
- (2) 幼儿拉手站成圈，一起唱儿歌：西瓜从哪里切开，哪里的幼儿就相对而跑，先到原位置的小朋友切西瓜。

延伸：

在家中陪伴幼儿一起练习。

亲子活动：

气球当西瓜放在终点，家长和孩子直线比赛跑到气球前切一下“西瓜”，第一个返回原点者为胜利者。

游戏名称：《汽车嘟嘟开》

适合季节：秋季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：在障碍跑游戏中能较好地控制身体重心

器械材料准备：轮胎直立放成八字形

游戏玩法及规则：

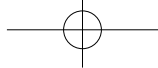
- (1) 将幼儿分成四组并各站一排。
- (2) 听口令由第一人开始绕过轮胎跑，返回后拍一下后一个人的手，另一人跑出，循环往复，哪组先完成哪组获胜。

延伸：

在家中陪伴幼儿一起练习。

亲子活动：

将家中的饮料瓶放成八字形，家长与孩子绕过饮料瓶跑，第一位到达终点者为比赛胜利者。



游戏名称：《机器羊》

适合季节：冬季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：能与其他幼儿赛跑，有初步竞争意识

器械材料准备：音乐、怪兽头饰

游戏玩法及规则：

- (1) 学习机器人动作。
- (2) （确定角色后）狼捉小羊。
- (3) 小羊捉狼。
- (4) 反复游戏。

延伸：

在家中陪伴孩子一起练习。

亲子活动：

家长与孩子互相交换角色玩狼捉小羊游戏。

游戏名称：《踩气球》

适合季节：冬季

适合年龄：4 ~ 5 岁

游戏目标：练习在一定范围内跑

器械材料准备：小气球一个、指定范围

游戏玩法及规则：

- (1) 一个幼儿在腰上系绳，绳上系一个气球，让气球垂于地面。
- (2) 系球的幼儿在指定范围内跑，其他幼儿追踪气球。
- (3) 踩中气球者与系气球的幼儿互换，游戏继续。
- (4) 要求在指定范围内，用脚踩气球。

延伸：

在家中陪伴孩子一起练习。

亲子活动：

家长在腰上系绳，绳上系一个气球，让气球垂于地面，让孩子追踪气球。

跑（大班）

游戏名称：《松鼠与松树》

适合季节：春季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试听信号变速跑。



(2) 能积极勇敢地参与活动。

器械材料准备：松鼠和松树的袖标

游戏玩法及规则：

幼儿两人一组，一人当松鼠，一人当松树。当教师说：“猎人来啦，当松鼠的幼儿离开当松树的幼儿快跑到另一棵松树下。当老师说：“着火了，当松鼠的幼儿立刻跑开，找到另一个当松鼠的幼儿。

延伸：

幼儿可分为四组进行竞赛游戏。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。

游戏名称：《我是小小运动员》

适合季节：春季

适合年龄：5 ~ 6岁

游戏目标：

(1) 尝试快速跑。

(2) 在活动中增强自我保护意识和能力。

器械材料准备：接力棒

游戏玩法及规则：

将幼儿分为 2 ~ 3 组, 每组人数一样多, 每组第一个幼儿同时开始跑,

跑到指定地点后返回，并将接力棒传给下一个小朋友，先跑完者获胜。

延伸：

在下次活动中，幼儿能手持物进行接力游戏。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。

游戏名称：《过桥》

适合季节：夏季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试快跑，并能较好地控制速度。
- (2) 能够积极大胆地参与活动。

器械材料准备：平衡木

游戏玩法及规则：

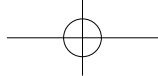
将幼儿分成四组，每组幼儿快速跑到桥的位置，走过小桥，快速跑回，与下一位幼儿击掌，先到终点的那组胜出。

延伸：

幼儿可手持物品进行快速跑。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。



游戏名称：《小黄人快跑》

适合季节：夏季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 体验四散跑，能较好地控制身体的平衡。
- (2) 在活动中能够较灵敏地、大胆地参与活动。

器械材料准备：五彩墩

游戏玩法及规则：

将幼儿分为 2 ~ 3 组，以《小黄人闯关》为主题，设置障碍物让幼儿参与比赛，先跑完者获胜。

延伸：

幼儿可扮作移动障碍物，进行游戏。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。

游戏名称：《捕鱼》

适合季节：秋季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试四散跑。
- (2) 能在游戏中较好地控制身体。

器械材料准备：渔网 3 个，蓝色皱纹纸跳若干，铃铛一个，呼啦圈若干

游戏玩法及规则：

幼儿在围成的大海中匀速游动，当铃声响起时，老师到大海中捕鱼，请幼儿迅速跑起来，找到家（呼啦圈）。

延伸：

教师可将渔网的高度变矮，进行游戏。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。

游戏名称：《躲避大鳄鱼》

适合季节：秋季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试按指令跑的游戏。
- (2) 在活动中能够与同伴相互合作。

器械材料准备：操场、鳄鱼手偶



游戏玩法及规则：

利用操场上地砖颜色为游戏中的小桥，小朋友按顺序在地砖上跑过，一个小朋友在桥下当鳄鱼去捉跑出地砖颜色的小朋友。

延伸：

由幼儿发号指令，并进行游戏。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。



游戏名称：《接力跑》

适合季节：冬季

适合年龄：5 ~ 6 岁

游戏目标：

- (1) 尝试快速往返跑。
- (2) 能在游戏中，较好地控制身体。

器械材料准备：接力棒

游戏玩法及规则：

将幼儿分成四队，手中握接力棒快速往返跑。跑完的幼儿将接力棒交给下一位幼儿继续跑。先到终点的那组获胜。

延伸：

教师为幼儿增加难度，在中间路上加障碍物。



孩子与家长共同竞赛游戏。

游戏名称：《与轮胎赛跑》

适合季节： 冬季

适合年龄：5 ~ 6岁

游戏目标：

- (1) 尝试快速赛跑。
- (2) 在活动中能够与同伴较好地合作。

器械材料准备：轮胎

游戏玩法及规则：

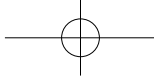
两个幼儿为一组，一个拿轮胎，当喊“开始”时，拿轮胎的幼儿用力推动轮胎，另一个幼儿与轮胎一起跑，看谁跑得快，可互换。

延伸：

幼儿可按小组进行竞赛活动。

亲子活动：

孩子与家长共同竞赛游戏。



跳（小班）

游戏名称：《快乐的小青蛙》

适合季节：春季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：

- (1) 学习双腿屈膝跳。
- (2) 体验克服困难获得成功的快乐。

器械材料准备：自制荷叶、青蛙头饰或胸标

游戏玩法及规则：

- (1) 教师以游戏的口吻导入游戏。
- (2) 青蛙妈妈带领青蛙宝宝学本领，引导幼儿说出小青蛙是如何跳跃的。
- (3) 小青蛙长大了，要出去寻找食物，青蛙妈妈带领小青蛙们来到池塘，鼓励幼儿勇敢地跳过荷叶。
- (4) 教师根据幼儿的游戏情况，将荷叶距离进行调整，鼓励幼儿选择不同宽度的荷叶，勇敢跳过荷叶。
- (5) 教师小结，听音乐做放松活动。

延伸：

分散活动中，教师可将自制荷叶摆放，幼儿自主选择游戏。

亲子活动：

家长与孩子共同扮演小青蛙，可用地垫或报纸自制荷叶，请“青蛙爸爸、妈妈”带着小青蛙跳荷叶。

游戏名称：《小青蛙送粮食》

适合季节：春季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：练习幼儿较长距离双脚连续向前跳

器械材料准备：地垫、轮胎、绳子

游戏玩法及规则：

引导幼儿手持装有粮食的袋子，双脚连续向前跳，并且穿越障碍。

延伸：

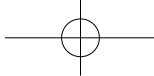
分散活动中，教师可将袋子放置在筐中，幼儿自主选择障碍物摆放，进行游戏。

亲子活动：

家长利用大塑料袋，让孩子进入袋子后进行双脚连续向前跳的练习。

游戏名称：《小小飞行员》

适合季节：夏季



适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：

- (1) 尝试从不同高处往下跳，初步学习自我保护。
- (2) 在游戏中勇敢不怕困难。

器械材料准备：椅子、桌子、地垫

游戏玩法及规则：

- (1) 教师带领幼儿听音乐做准备活动。
- (2) 从椅子上往下跳，提醒幼儿注意安全。
- (3) 教师小结：掌握从高处往下跳的技能。
- (4) 不同的高度（椅子、桌子），鼓励幼儿选择不同的高度，从高处往下跳。
- (5) 教师小结，并带领幼儿做放松运动。

延伸：

天气不好时，可以带领幼儿在室内做游戏。

亲子活动：

户外活动时，家长可以引导孩子从椅子、桌子等地方往下跳，注意屈膝落地。



游戏名称：《小象回家》

适合季节：夏季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：掌握双脚连续向前跳

器械材料准备：小象家、轮胎

游戏玩法及规则：

情景引入：和象妈妈一起穿越小山和树林，回到小象的家。

延伸：

自己摆放轮胎，用轮胎作为障碍物进行游戏。

亲子活动：

在家中可利用废旧材料（如纸盒、积木等）作为障碍物进行游戏。

游戏名称：《袋鼠摘果果》

适合季节：秋季

适合年龄：3 ~ 4 岁

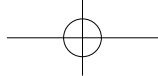
游戏目标：

- (1) 尝试双脚原地向上跳。
- (2) 体验克服困难获得成功的快乐。

器械材料准备：果树、袋鼠袋、袋鼠头饰或胸标

游戏玩法及规则：

- (1) 教师以游戏口吻导入游戏，激发幼儿兴趣。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

(2) 袋鼠妈妈带领小袋鼠来到大森林中寻找果果。

(3) 小袋鼠第一次尝试到森林中摘果果。

(4) 教师小结，小袋鼠们再次到森林中寻找果果，在回家的路上设置障碍物。

(5) 结束部分：小袋鼠们分享自己所摘的果果。

延伸：

将材料放置在筐中，幼儿自主选择并进行游戏。

亲子活动：

回到家后，家长可利用大塑料袋做为袋鼠袋，用绳做为果树放置果子，与孩子共同游戏。



游戏名称：《和小鸟做朋友》

适合季节：秋季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：能在原地纵跳的同时用头触物

器械材料准备：折纸小鸟、松紧带

游戏玩法及规则：

教师介绍小鸟是大家的好朋友，我们要爱护小鸟，不要伤害小鸟，用头轻轻和小鸟打招呼。

延伸：

将材料绑在两棵树的中间，引导幼儿用头和小鸟轻轻地打招呼。

亲子活动:

利用绳、松紧带等物品将折纸小鸟固定好，鼓励孩子用头和小鸟轻轻地打招呼。

游戏名称:《小白兔拔萝卜》

适合季节: 冬季

适合年龄: 3 ~ 4 岁

游戏目标:

- (1) 在双脚跳的基础上，尝试双脚向前跳。
- (2) 在跳的游戏中体验与同伴共同游戏的快乐。

器械材料准备: 小白兔头饰或胸标、蔬菜

游戏玩法及规则:

- (1) 小白兔长大了，要出门找食物，鼓励幼儿双脚向前跳去摘蔬菜。
- (2) 教师小结：菜地附近经常有大灰狼出现，请小朋友们注意安全，小白兔再次进入菜地找食物。
- (3) 大灰狼出现，小白兔们越过障碍物回到家中。
- (4) 教师小结，回到家后用我们所摘的蔬菜制作美味的饭菜。

延伸:

利用真的蔬菜使幼儿品尝自己采摘的“蔬菜”。



亲子活动：

回家后家长可绘制各种蔬菜，也可打印蔬菜图片，用吸管固定，放在盒子上，跟随孩子双脚向前跳去摘蔬菜，游戏后可用真的蔬菜为孩子做香喷喷的饭菜。



游戏名称：《我是小伞兵》

适合季节：冬季

适合年龄：3 ~ 4 岁

游戏目标：练习双脚站立，从离地 15 ~ 25 厘米的地方往下跳

器械材料准备：海绵垫、头饰

游戏玩法及规则：

创设我们都是小伞兵的情景引出任务，请求小伞兵帮助，练习从台阶上向下跳。

延伸：

天气不好时，可用桌子进行室内游戏，引导幼儿从离地 15 ~ 25 厘米的地方往下跳。

亲子活动：

在户外可利用凳子、台子等地方，鼓励孩子往下跳，并指导孩子落地时双腿屈膝。

户外体能游戏（小班）

游戏名称：《勇过椅子桥》

游戏目标：尝试在高低不一的椅子上做各种动作，保持身体的平衡

游戏玩法：从平地的平衡走变化到一定高度和宽度上的平衡木上走，及进行各种动作的平衡练习。

适合年龄：3 ~ 4 岁

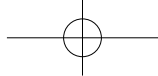
日常指导策略：过平衡木是可以培养幼儿的平衡能力和勇敢精神的游戏。将一些积木块和一块合适的木板，与幼儿一同搭成一个平衡木，离地面 20 厘米左右，以免摔伤跌伤。开始玩时，可以让幼儿从平衡木上爬过去，然后再从平衡木上走过去。如果幼儿胆小，可以先扶他爬行或步行，经过几次练习，幼儿会慢慢积累经验，变得更加自信。

家园合作：

- (1) 可以让幼儿走马路沿儿，提高幼儿的平衡能力。
- (2) 请家长利用易拉罐做桩让幼儿练习。

游戏名称：《勇敢的小兔》

游戏目标：学习双脚连续跳的方法



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

游戏玩法：设置三条可以通到采蘑菇地方的路，引导幼儿用双脚连续跳的方法从这三条路过去。

适合年龄：3 ~ 4 岁

日常指导策略：

引导幼儿练习小兔跳，增强腿部肌肉力量。

家园合作：

引导幼儿练习小兔跳，增强腿部肌肉力量。



游戏名称：白兔拔萝卜

游戏目标：发展双脚快速持续跳的能力

游戏玩法：让幼儿扮演小白兔并分成四组，站在起跳线后，唱儿歌从起跳线跳出，双脚快速持续跳到萝卜地里，拔一个萝卜后跳回。

适合年龄：3 ~ 4 岁

日常指导策略：

引导幼儿练习小兔跳，增强腿部肌肉力量。

家园合作：

引导幼儿练习小兔跳，增强腿部肌肉力量。



游戏名称：划小船

游戏目标：发展肢体的柔韧性和协调性

游戏玩法：幼儿面对面坐好，腿伸直，拉好手，做好划船的动作，一前一后摆动。

适合年龄：3 ~ 4 岁

日常指导策略：

坚持科学规律的柔韧性游戏，可降低幼儿的受伤概率。平日，教师可带领幼儿运用轮胎玩一些增强幼儿柔韧性的游戏。如：坐在轮胎里脚向上、手摸脚变大香蕉，也可腹部向下手勾脚成花篮。

家园合作：

在家中，家长应多和幼儿做一些类似的游戏。

游戏名称：好玩的小风车

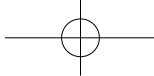
游戏目标：练习指定方向跑

游戏玩法：幼儿双脚连续跳过地垫后，拿一条小虫再跳回来。

适合年龄：3 ~ 4 岁

日常指导策略：

在户外游戏时，有针对性地组织幼儿玩一些跑的游戏。



家园合作:

在家时, 家长应多和幼儿做一些类似的游戏。

户外体能游戏 (中班)

游戏名称: 《我是小陀螺》

游戏目标: 在快速运动时能保持肢体平衡

游戏玩法: 空地站好, 手臂伸平, 不要扶任何东西。也可以把手放在腿两边, 原地旋转。

适合年龄: 4 ~ 5 岁

日常指导策略:

本游戏能促进幼儿平衡能力的发展。通过平衡游戏, 培养幼儿自信、大胆、勇敢、坚毅的品质。

家园合作:

家长在与幼儿进行平衡活动时, 引导幼儿用这种方法, 连续做 5 次, 并且每天坚持。为引起幼儿的兴趣, 爸爸妈妈可以和幼儿轮流做, 看谁能坚持下来。



游戏名称：《过河》

游戏目标：学习立定跳远和助跑跨跳的动作技能

游戏玩法：青蛙学会了立定跳远和助跑跨跳、跳田埂、过小河、捉害虫，掌握了很多本领，它们用这些本领过河捉害虫。

适合年龄：4 ~ 5 岁

日常指导策略：

利用晨间锻炼时间，引导幼儿先练习立定跳，在幼儿熟练掌握后学习立定跳远和助跑跨跳的动作技能。设置障碍，并根据幼儿的掌握程度，再要求幼儿提高速度。

家园合作：

请家长引导幼儿在游戏时练习双脚并拢连续向前跳。

游戏名称：流星球

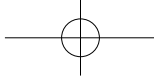
游戏目标：锻炼幼儿的手臂力量

游戏玩法：幼儿自由结伴，一名幼儿把塑料桶放在胸前，另一名幼儿把球投向塑料桶中，看谁投得多。

适合年龄：4 ~ 5 岁

日常指导策略：

小朋友本领大，
一脚前、一脚后，



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

一手拿球放肩上，

转身用力投得远。

开展小小运水工的活动，带领幼儿运水瓶，从而提高幼儿手臂力量。

家园合作：

(1) 在家中可以让幼儿协助家长提一些物品，提高幼儿的臂力，为投掷做好准备。

(2) 请家长为幼儿制作报纸球、沙包，引导幼儿练习。



游戏名称：龟兔赛跑

游戏目标：练习双脚持续跳

游戏玩法：请一名幼儿扮演小白兔，另一名幼儿扮演小乌龟，进行比赛，小白兔双脚跳，乌龟手膝着地爬，最先到达者获胜。

适合年龄：4 ~ 5 岁

日常指导策略：

利用晨间锻炼时间，引导幼儿先练习双脚连续跳，在幼儿熟练掌握双脚连续跳后，设置障碍，由4个到6个，逐步增至10个。并根据幼儿的掌握程度，再要求幼儿提高速度。

家园合作：

家长引导幼儿在游戏时练习双腿连续向前跳。

游戏名称：钻山洞

游戏目标：发展肢体的柔韧性和协调性

游戏玩法：幼儿分成两组面对面站好，手拉手搭成一个洞，请幼儿爬过山洞，交替进行。

适合年龄：4 ~ 5 岁

日常指导策略：

柔韧活动主要是腰和手臂协调用力，教师还应结合其他活动一起进行。

家园合作：

在平日和幼儿游戏时，多和幼儿玩一些锻炼柔韧性的游戏。

游戏名称：我和报纸做朋友

游戏目标：尝试用身体各部位带着报纸跑

游戏玩法：幼儿分成两组，每人身上放一张报纸，听指令带着报纸跑。在游戏中幼儿手不能碰触报纸，每次跑都要更换身体部位，违反规则者需从起点重新开始。

适合年龄：4 ~ 5 岁

日常指导策略：

平日多带幼儿玩跑的游戏，如四散跑、往返跑、定向跑，将情境贯穿始终，



增加游戏趣味性。

家园合作：

家长与幼儿可选择不同大小的报纸，在游戏中知道不同部位运用速度不同。

户外体能游戏（大班）

游戏名称：我是小小运动员

游戏目标：练习听信号跑和变方向跑

游戏玩法：教师将瓶子摆成不同的路线，幼儿听信号进行变速听信号跑和变方向跑。

适合年龄：5 ~ 6 岁

日常指导策略：

有针对性地组织幼儿玩一些有挑战性的游戏。

家园合作：

家长配合教师在平日活动中多和幼儿玩听信号跑和变方向跑的游戏，根据幼儿的需求，可多次变换口令，增加亲子游戏性和挑战性。



游戏名称：青蛙捉虫

游戏目标：练习双脚持续行进蛙跳

动作要领：两脚开立约同肩宽，屈膝下蹲同时双脚向前上方跳起，两臂随身体自然摆动，落地后快速有力地再向前跳起，连续重复动作。

游戏玩法：幼儿双脚连续行进跳过地垫后，拿一条小虫再跳回来。

适合年龄：5 ~ 6 岁

日常指导策略：

在户外活动中，引导幼儿学习小青蛙，比一比看哪只小青蛙跳得快。

家园合作：

请家长引导幼儿在游戏时练习双腿连续向前跳。

游戏名称：《调皮的小袋鼠》

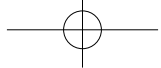
游戏目标：熟练掌握单双脚交替跳

游戏玩法：第一位幼儿先单脚跳过圈，再绕过弯曲的小桥（即绳子），进行开合跳圈，最后绕过小椅子，跑回自己的小队，拍一下第二位幼儿的手，站至队尾，第二位幼儿继续进行第一位幼儿的动作。

适合年龄：5 ~ 6 岁

日常指导策略：

教师在组织游戏过程中，切忌花大量时间去交流分享，更多的时间留给幼儿去尝试练习，以保证锻炼的效果。幼儿对游戏非常感兴趣，因此教师应该充分满足幼儿的游戏欲望，在满足的基础上进行提炼提升。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

家园合作：

与幼儿尝试角色扮演，袋鼠妈妈、袋鼠爸爸与袋鼠宝宝，利用家中的废旧纸盒、瓶罐、报纸作为障碍物，进行单双脚交替跳的游戏。



游戏名称：过桥洞

游戏目标：尝试手脚支撑创造性地用身体做动作造型

游戏玩法：幼儿四肢撑地，组成一个长长的桥洞。一名幼儿从桥洞下爬过去。

适合年龄：5 ~ 6 岁

日常指导策略：

在徒手支撑的基础上，可尝试提供轮胎支撑的过桥洞游戏，提高幼儿游戏的兴趣。

家园合作：

家长可利用平日活动，多与幼儿玩此游戏，增强身体柔韧性，还可加强亲子互动，家长可以手脚撑地在幼儿之上，玩双层巴士。



游戏名称：坦克兵

游戏目标：学习瞄准目标进行投掷，发展投掷能力

游戏玩法：幼儿站在起点后手持沙包向轮胎墙扔，比比谁先投过轮胎墙。

适合年龄：5 ~ 6 岁

日常指导策略:

投掷能加强幼儿的上肢、腰部、腹部等肌肉力量,使上肢关节、韧带得到锻炼。户外活动时引导幼儿练习跟投掷相关的一些动作。如抛、接皮球,练习双手抛、接大皮球,拍皮球,投纸折飞机,自然往远处扔沙包,抛小降落伞等。

家园合作:

- (1) 帮助幼儿掌握投掷的基本动作。
- (2) 坚持练习投掷动作。
- (3) 有意识地与幼儿一起进行投掷游戏。

游戏名称:《纸棒乐》

游戏目标:尝试立定跳远过障碍(20 ~ 30 厘米)

游戏玩法:

“跳方格”:将纸棒摆放成一个个小格子,幼儿模仿各种小动物分组练习双脚、单脚跳。

“跳小河”:有间距地摆放纸棒,幼儿练习立定跳远来越过小河。

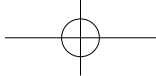
“走迷宫”:将纸棒一根接一根摆放成不规则的小路,幼儿从起点用各种方式到达终点。

“开火车”:将所有纸棒摆放成长长的轨道,引导幼儿用多种方法从轨道上通过。

适合年龄:5 ~ 6 岁

日常指导策略:

本活动主要是通过纸棒学习双脚并拢向前跳,学习立定跳远,能与同伴



大胆探索，尝试一物多玩，在游戏中体验与同伴共同协助争取胜利的愉悦。整个活动充分发挥纸棒的多种玩法，活动开始部分设计利用纸棒进行热身练习。

家园合作：

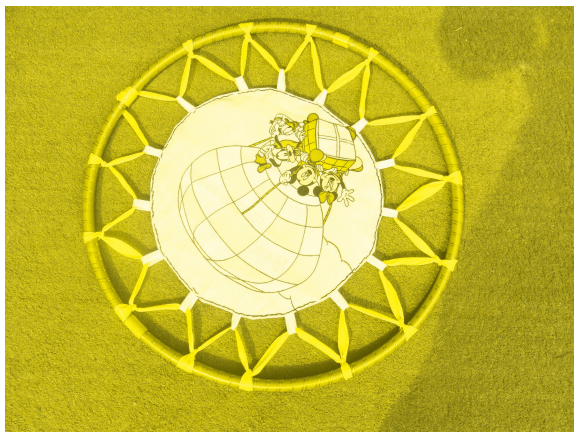
请家长引导幼儿在游戏时巩固立定跳远的动作要领。

晨间游戏材料

晨间锻炼是幼儿园体育活动的重要组成部分，晨间锻炼开展得好，可以使幼儿一天的生活有一个良好的开端。我国以年龄班为单位，分别从晨间锻炼的场地、材料、指导三个方面进行研讨，注重材料的趣味性、多变性、安全性、差异性、季节性，以适宜的材料支持幼儿自主开展晨间锻炼。经历了调整适宜的游戏场地，来园常规—幼儿对材料失去兴趣互换材料—平行班打乱班级进行晨间游戏三个实践阶段。以游戏材料支持幼儿自主开展体育游戏。晨间游戏可以使幼儿精神饱满、情绪愉快地开始一天的生活，从而达到身心和谐健康发展的目的。

材料名称：抬抬乐

照片：



游戏目标：

- (1) 初步尝试运用投掷、单脚跳跃等方式玩抬抬乐。
- (2) 体验与同伴抛接球的快乐。

游戏玩法：

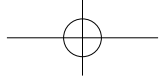
- (1) 把布拆下来，用圈摆好进行双脚跳。
- (2) 在布盘上放一个布包练习抛接。
- (3) 把布拆了，转呼啦圈。
- (4) 两人各拿一个布盘抛接球。

教师指导策略：

户外活动时，引导幼儿进行跟投掷相关的一些练习，如单双手抛、接布包、两人互相抛接布包等。

家庭延伸：

- (1) 帮助幼儿掌握投掷的基本动作。
- (2) 陪伴幼儿一起玩投掷游戏。



材料名称：快乐投篮

照片：



游戏目标：

- (1) 能用正确的方法投掷。
- (2) 尝试抛接球，体验与同伴游戏的快乐。

游戏玩法：

- (1) 将报纸球、布包投进球篮。
- (2) 抛接报纸球、布包。

教师指导策略：

投掷能加强幼儿的上肢、腰部、腹部等肌肉力量，使上肢关节、韧带得到锻炼。教师在指导上应注意幼儿投掷方法的准确性。

家庭延伸：

家长要尽量参与幼儿的游戏，可以利用幼儿喜欢的卡通人物激发他们的投掷兴趣（如“我们一起打灰太狼”等）。

材料名称：多变的梅花桩

照片：

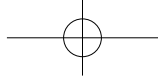


游戏目标：

- (1) 尝试运用多种方式过平衡木，提高身体的协调性。
- (2) 增强走、跑、跳能力，提高机体协调性及平衡性。

游戏玩法：

- (1) 让幼儿在平衡桶上练习走平衡木。
- (2) 将梅花桩摆成“之”字形，练习绕障碍走、跑、跳。
- (3) 在两个梅花桩间系上皮筋，练习双脚跳障碍。



教师指导策略：

此游戏的目的是指导幼儿进行平衡、跳跃练习，所以教师应提醒幼儿注意安全，跳时注意双脚轻落地。

家庭延伸：

家长在生活中，让幼儿多做一些平衡、跳跃方面的游戏。



材料名称：投投乐

照片：



游戏目标：初步尝试投掷

游戏玩法：

- (1) 将投投乐挂在墙上，让幼儿进行投掷游戏。
- (2) 将投投乐放在平衡木上让幼儿尝试钻过。

(3) 挂起投投乐，让幼儿尝试触物跳。

教师指导策略：

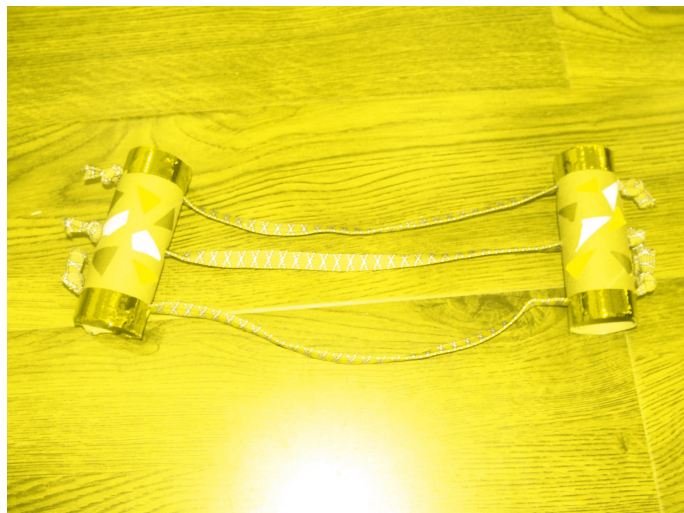
幼儿投掷发展存在着明显的差异性，作为教师应不要强求，慢慢让幼儿体会动作要领。必要时教师在旁边协助。

家庭延伸：

家长和幼儿可以在家玩一些亲子游戏，增强幼儿臂力（如小推车、杂技小人等）。

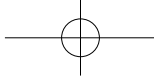
材料名称：拉力器

照片：



游戏目标：

- (1) 锻炼幼儿上肢及手臂力量。
- (2) 增强与同伴间合作能力。



游戏玩法：

- (1) 一人双手拿拉力器两端，向外拉。
- (2) 两人玩，一人握拉力器一端用力向反方向拉。

教师指导策略：

教师组织幼儿在活动前进行上肢准备活动，避免拉伤。在游戏过程中，鼓励幼儿与同伴进行游戏，根据自己的能力调整次数。

家庭延伸：

- (1) 在做此项活动前，做好准备活动，避免肌肉损伤。
- (2) 每天开展类似的上肢体育游戏，加强幼儿上肢力量。

材料名称：叮当棒

照片：



游戏目标：

- (1) 尝试举起叮当棒。
- (2) 尝试把物品夹在下肢不同位置行走，体验下肢不同力量的运用。
- (3) 在游戏中练习双脚连续跳。

游戏玩法：

- (1) 幼儿手持叮当棒练习投掷。
- (2) 把叮当棒夹在腿中间练习夹着走。
- (3) 把叮当棒摆成梯子状，练习双脚跳。

教师指导策略：

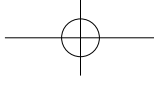
教师鼓励幼儿尝试不同的玩法，当幼儿玩法单一时，教师给予帮助支持。

家庭延伸：

家长和幼儿可以自己制作游戏器械，开展一物多玩游戏，以达到锻炼的目的。

材料名称：彩色辫子

照片：



游戏目标：

- (1) 练习双脚连续跳，对体育活动感兴趣。
- (2) 练习在一定范围内四散追逐跑，有一定的奔跑速度。
- (3) 在游戏过程中能掌握身体平衡。

游戏玩法：

- (1) 把彩色辫子摆在地上，让幼儿练习双脚跳。
- (2) 幼儿手持辫子四散跑。
- (3) 把辫子在地上摆一排，幼儿踩在辫子上进行平衡走。

教师指导策略：

在幼儿进行四散跑活动时，注意提示幼儿安全，检查场地安全性，在进行跳跃活动时，注重指导幼儿正确单双脚跳的动作要领。

家庭延伸：

家长可以利用废旧床单制作布辫子，和幼儿一起开展游戏。

材料名称：我是神投手

照片：



游戏目标：

- (1) 掌握正确的投掷方法。
- (2) 能大胆参与游戏，体验投掷的快乐。

游戏玩法：

设置起点，幼儿站在起点后方，手拿布包做好投掷的姿势，瞄准机器练习投掷，打中即得一分，可多人进行游戏。

教师指导策略：

投掷活动主要是上肢用力，全身活动较少，因此在练习时，老师还应结合其他活动一起进行。如投出去的东西，可以和幼儿比赛，让幼儿迅速跑过去把东西捡回来等。

家庭延伸：

家长在和幼儿进行投掷活动时，家长引导幼儿肩上投掷，也可以和幼儿一起比赛，激发他们参与投掷活动的兴趣。



材料名称： 小兔鞋

照片：



游戏目标：

- (1) 尝试小兔鞋的多种玩法。
- (2) 体验与同伴共同开展体育游戏的乐趣。

游戏玩法：

- (1) 单人游戏：幼儿单脚穿小兔鞋过障碍。
- (2) 两人游戏：尝试二人三足游戏，体验与同伴合作游戏的乐趣。

温馨提示：二人三足游戏时一双鞋固定在一起。

- (3) 多人游戏：在二人三足游戏的基础上，根据幼儿游戏水平增加游戏人数。

教师指导策略：

在游戏时，教师要特别关注游戏的安全性，与幼儿共同梳理安全点及合作游戏的方法。

家庭延伸：

家长与幼儿尝试共同体验二人三足的游戏，或增加难度到三人共同游戏。

材料名称：圈圈乐

照片：



游戏目标：

- (1) 探索、尝试创编圈的多种玩法。
- (2) 练习幼儿上下肢协调能力及跳、投等基本动作。

游戏玩法：

- (1) 幼儿单人（双人）练习抛接。
- (2) 将瓶盖圈摆成不同形状图形，让幼儿练习跳房子。
- (3) 幼儿可以把瓶盖圈立起来滚圈。
- (4) 幼儿把瓶盖圈套在身体各部位（脚、胳膊、脖子、腰等）转。



(5) 瓶盖圈可当拉力器。

(6) 可以多人把瓶盖圈套在腰上，然后依次拽着前边小朋友的圈开小火车。

教师指导策略：

教师应利用多种活动发展幼儿身体平衡和协调能力（如玩跳房子、蒙眼走路、踩小高跷等）。

家庭延伸：

日常生活中，家长应鼓励幼儿多走路、少坐车，进行远足活动等，促进幼儿身体素质发展。



材料名称：小推车

照片：



游戏目标：

- (1) 尝试小推车的多种玩法。
- (2) 初步尝试合作游戏，体验与同伴合作游戏的乐趣。

游戏玩法：

- (1) 运用小推车运货物。
- (2) 两人及多人进行比赛。
- (3) 提供不同难度的道路，让幼儿尝试推车过小路。
- (4) 设障碍让幼儿尝试推车过障碍。
- (5) 尝试运用情境让幼儿自主开展游戏。

教师指导策略：

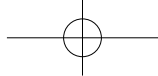
幼儿在游戏中容易被游戏情节吸引，所以在活动时要特别注意保护幼儿，以免发生危险。

家庭延伸：

引导家长利用一些生活物品与幼儿共同制作小车，尝试运不同的货物，要注意活动中的安全。

材料名称：魔术棒

照片：



游戏目标:

尝试、探索包和棍的多种玩法。

游戏玩法:

- (1) 棍球走迷宫。
- (2) 幼儿双膝夹包跳格子。
- (3) 单人(双人)用棍运包走。
- (4) 棍摆成一列, 幼儿双脚持续跳。
- (5) 幼儿手拿包练习投掷。
- (6) 用纸棍摆成小路, 幼儿倒着走。
- (7) 幼儿可以把棍摆成跳房子状, 边跳边够布包。

教师指导策略:

教师平时多观察平衡身体协调能力较弱的幼儿, 以多种形式鼓励他们开展一物多玩活动, 促进其体能发展。

家庭延伸：

向家长介绍培养幼儿平衡、协调能力的方法。如：在家长保护下走一走不同宽窄的道路，在家时以竞赛的形式与幼儿比一比单脚站立的时间。

材料名称：翻斗乐

照片：

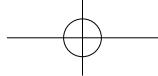


游戏目标：

- (1) 培养幼儿抛接球能力。
- (2) 练习绕障碍走、跑，发展动作协调能力。
- (3) 练习单、双脚持续跳，发展腿部力量。

游戏玩法：

- (1) 双人抛接纸球。
- (2) 双人滚接球。
- (3) 把翻斗乐摆成一行，幼儿单双脚跳。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

(4) 把棍摆成“Z”形跳。

(5) 把翻斗乐立起来让幼儿绕障碍跑（拍球行进走）。

(6) 用翻斗乐将小球扣住，然后引导幼儿绕着摆成一系列的翻斗乐走。

教师指导策略：

教师有意识地带幼儿进行投掷方面的练习，在活动中鼓励幼儿进行一物多玩，观察并指导幼儿的投掷动作及拍球方法。

家庭延伸：

(1) 在家准备一个皮球，和幼儿一起进行拍球活动。

(2) 对于拍球等技能性活动，家长不要过于要求数量，更不能机械训练，应以培养兴趣为主。



材料名称：坦克兵

照片：



游戏目标：尝试运用走、跨跳等方式过障碍

游戏玩法：

- (1) 将坦克道路连接在一起，拼摆成不同线路，走小路。
- (2) 将坦克道路侧面立起，让幼儿尝试跨跳过障碍。
- (3) 幼儿可根据游戏的需求加高或加厚。

教师指导策略：

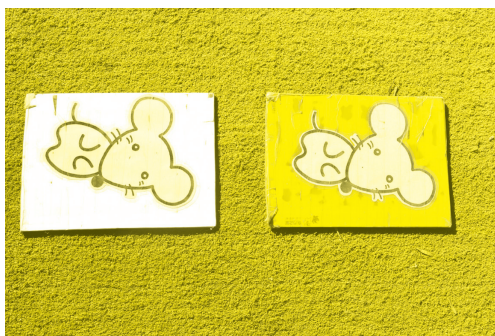
鼓励幼儿与同伴合作开展一物多玩活动，当幼儿遇到困难时给予帮助，在进行投掷、跳跃活动时提醒幼儿注意安全。

家庭延伸：

在与幼儿进行户外体育游戏时，注重对幼儿进行安全教育，并协助老师培养幼儿的自我保护能力。

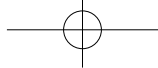
材料名称：百变台历

照片：



游戏目标：

- (1) 能熟练做投、跳等基本动作，提高身体上下肢肌肉力量及协调能力。



(2) 体验晨间体育活动的快乐。

游戏玩法：

(1) 幼儿可根据自己的跳跃水平调整板子的高度，加速双脚跳过障碍物。

(2) 尝试将第一个板子放在地上跳上去，将第二个板子摆在前面跳到第二个板子上，两个板子交替进行游戏。

(3) 幼儿两人一组，运用毛毛球或布包充当粮食，互投喂小动物。

教师指导策略：

(1) 老师引导幼儿先从矮的高度进行跳跃，根据自己的能力逐渐将障碍物加高，增加挑战性。

(2) 提示幼儿注意安全，在投靶游戏中，拿靶子的幼儿要遮挡好自己的面部。

家庭延伸：

在家中可以和幼儿一起制作一些布包，在废旧的毛巾上缝上撕拉扣，根据幼儿的投掷水平，调整挂在家中的位置，全家一起进行投掷游戏。布包也可摆放在地上，让幼儿练习跳障碍。



材料名称：快乐的大脚

照片：



游戏目标：

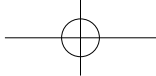
- (1) 能身体协调地合作协调走，增强下肢力量。
- (2) 体验同伴间协调合作进行运动游戏的乐趣。

游戏玩法：

- (1) 两人一组，先将自己的脚放到丝带处。与同伴喊口号“一二一”或“左右左”合作向终点前进。
- (2) “大脚”的背面是撕拉扣，两个人分别将大脚套在一只手上，手心向外用毛毛球投向对方，看谁接的球多。

教师指导策略：

- (1) 这个游戏适宜在比较宽敞的场地开展，特别是练习投掷、抛接时可



鼓励幼儿多人游戏。

(2) 同伴间的协作游戏比较有难度，可让幼儿先不用器械，与同伴协调好方法后再进行游戏。

家庭延伸：

大脚游戏很锻炼幼儿的团队合作能力，在家中可以玩“二人三足”。也可以找一些大纸箱子裁成适合二人或三人玩的“大脚”或者找较为平滑的木板，直接用废旧绳子将脚固定住进行游戏。



材料名称：甜甜圈

照片：



游戏目标：

- (1) 增强幼儿上臂力量，练习投掷的基本动作。
- (2) 提高幼儿的手眼协调能力。

游戏玩法：

- (1) 幼儿可以手拿甜甜圈，进行远近投掷。

(2) 幼儿可以将甜甜圈投过纸圈。

(3) 幼儿可以两人对面站立，互相扔接甜甜圈。

教师指导策略：

在游戏前要先巩固投掷的方法，可用儿歌的方式进行练习，加深记忆。

手拿流星球放肩上，

两脚分开前后放，

身体向后倒一倒，

用力转身投前方。

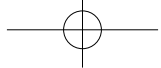
家庭延伸：

可用废布制作一些重量、大小、形状不同的布包，可填充布头、小米、豆子等材料。设立一个靶心标上分值让幼儿练习投掷。

材料名称：跳花脸

照片：





游戏目标：

- (1) 能掌握越障碍跳及跨跳的基本动作。
- (2) 体验与同伴合作，创造玩具的多种玩法的快乐。

游戏玩法：

- (1) 将台历托均匀摆放，幼儿单脚或双脚连续跳过障碍。
- (2) 台历托连续摆放，练习跨跳，依据幼儿发展情况增减难易程度。
- (3) 由近至远散点摆放台历托，用沙包投准，越远的分值越高。

教师指导策略：

- (1) 老师引导幼儿自由摆放台历，可以一个一个摆放，也可以几个台历并排放在一起增加宽度，提高难度。
- (2) 练习投掷时可把画有花脸的台历垒高，让幼儿依次将这些花脸打掉。

家庭延伸：

对大班的幼儿，游戏要具有挑战性，在家庭游戏中家长可以和幼儿一起寻找适宜跳跃的物品当障碍物，如各种大小的纸盒、纸箱，可根据幼儿的游戏水平增加难度。



材料名称：踢毽子

照片：



游戏目标：

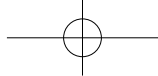
- (1) 增强幼儿腿部力量，以及身体的协调能力。
- (2) 毽子摆动过程中能准确用脚的外侧踢毽子。

游戏玩法：

- (1) 单手抓住绳子一端，用脚的侧面踢毽子，随着毽子的摆动，重复动作。
- (2) 可三人进行游戏，一人抓着系毽子的绳子，两名幼儿分别站在毽子的两侧，两人依次游戏。

教师指导策略：

- (1) 可以先让幼儿看一下踢毽子的视频，观察踢毽子的方法、花样，从而激发幼儿的兴趣。
- (2) 踢毽子的时候可让幼儿调整绳子的长短。



家庭延伸：

不仅可以踢毽子，也可以在沙包、小毛绒玩具上缝上绳子进行游戏。有了一定游戏基础后，可以增加花样踢毽子，如转个圈踢等。



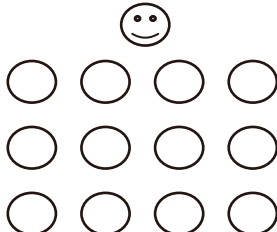
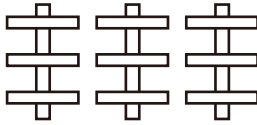
体育教学活动集锦

在贯彻《纲要》和《3～6岁儿童学习与发展指南》精神的进程中，我们不断转变观念，同课异构、一课三上是我们在实践中的新尝试，关注幼儿发展需求，给予适宜的支持和帮助。依托园本教研，分组尝试，举全组之力共同备课准备材料，每组选派一名教师承担试课，共同的观摩、磨课、研讨，使我们更加关注活动的目标性、递进性与发展性。帮助教师解析“研什么”、“为什么研”、“怎么研”及同课异构中的“同”、“异”、“构”的基本概念。了解开展研讨活动的价值。教师在学、做、研、思，再学、再做、再研、再思的过程中，提高设计体育教育活动的科学性，在体验和感受的过程中，不断内化、改进、提升指导体育活动的科学性和严谨性，从而促进幼儿的主动学习与发展，在活动中形成良好的意志品质，促进身心和谐发展。

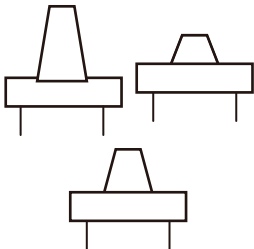
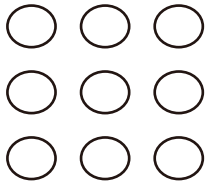
亚二幼体育教学活动

班级：大班

执教教师：赵丹丹

时间：		季节气候：	天气情况：		
<p>教学名称：我帮小猪盖新房</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 在持物肘膝爬的基础上，尝试从高处往下跳。</p> <p>2. 在游戏中不怕困难，学会保护自己。</p> <p>教学重点：尝试从高处往下跳。</p> <p>教学难点：尝试在游戏活动中，能较好地掌握持物从高处往下跳的技巧。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：尝试过从一定高度向下跳。</p> <p>2. 物品准备：9 张桌子、地垫若干、小木凳、软积木、毛绒小猪玩具。</p>					
环节		教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分		<p>1. 情景引入</p> <p>小朋友们，最近老是下雨，小猪的房子塌了。小猪需要盖一所新房子，需要小朋友帮助它。不过盖房子也需要学习新的本领，学好本领后，来帮助它。让我们先来锻炼一下自己的身体吧</p> <p>2. 准备活动</p> <p>听《天使》音乐做身体锻炼，进行准备活动</p>	幼儿听音乐利用椅子跟随教师做准备活动	4 分钟	图示 
基 本 部 分	体 验 感 受 环 节	<p>教师向幼儿讲述要练习的本领，进行锻炼</p> <p>游戏：钻山洞</p> <p>幼儿复习在垫子上爬的基本动作，练习一次后，再拿着小砖头爬</p> <p>（教师提问：你怎么才能让自己又快又好地爬过去？）</p>	幼儿重点复习肘膝爬	5 分钟	

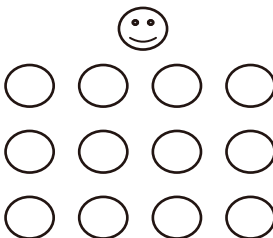


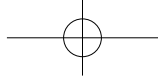
基本部分	发展分享环节	<p>幼儿尝试从高处往下跳</p> <p>练习一：幼儿站在桌子上从高处往下跳</p> <p>练习二：桌子上再加一把凳子，幼儿站在凳子上从高处往下跳</p> <p>练习三：将桌子上所放凳子的高度调整后，幼儿站在更高的凳子上，往下跳（高度要分层次有高有矮，地垫有薄有厚。另加跳床挑战难度）</p> <p>练习四：幼儿手持砖头从一定高度往下跳</p>	<p>尝试练习不同高度向下跳，帮助幼儿梳理从高处向下跳时的经验（教师提问：你如何跳起来后，能让自己安全落地？）</p>	15 分钟	
	练习提高环节	<p>游戏：我帮小猪盖房子</p> <p>幼儿手中拿砖头，爬过小山洞，蹚过小河，越过小山，最后帮助小猪盖房子</p>	<p>尝试从不同层次高度向下跳。给予幼儿鼓励，帮助幼儿建立自信心</p>	5 分钟	
结束部分		<p>教师进行游戏总结</p> <p>今天你们表现得都非常勇敢，机智，特别棒！刚才做游戏都有些累了，接下来每个小朋友坐到大轮胎上面玩一个小月亮、黄香蕉的游戏</p>	<p>幼儿跟随音乐进行放松游戏。防止幼儿运动后受伤</p>	3 分钟	
课后总结	运动量曲线		<p>活动前的心率：</p> <p>较大活动量的心率：</p> <p>活动后的心率：</p>	练习密度	65%

亚二幼体育教学活动

班级：小班

执教教师：王凯

时间：		季节气候：	天气情况：	
<p>教学名称：会飞的伞兵</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 学习由高往低处跳的能力，发展跳跃能力，增强腿部肌肉力量。</p> <p>2. 尝试大胆挑战自己，初步懂得运动时的自我保护方法。</p> <p>教学重点：练习由高往低处跳的技能。</p> <p>教学难点：学习跳跃落地时的动作“脚尖轻轻着地”动作轻盈，手臂自然放在身体两侧。</p> <p>教学准备：</p> <p>小椅子人手一把、海绵垫子若干，桌子一张，油桶”若干。</p>				
环节	教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分	<p>1. 情景引入</p> <p>小朋友，你们见过飞机吗？见过从飞机上跳伞的伞兵吗？在飞行过程中，如果有需要，他们就要从飞机上跳伞下来去完成任务，你们想不想体验一下当伞兵的感觉？要想当伞兵，从高处跳下来，你们必须要勇敢才能完成任务，你们有信心吗？那么我们一起来扮演“小伞兵”吧</p>	幼儿跟随音乐做有针对性的准备活动	3 分钟	<p>图示</p> 
	<p>2. 队列练习</p> <p>练习听信号切断分队走，听信号交叉变队形</p> <p>3. 准备活动</p> <p>教师和幼儿一起做热身运动——椅子操，组织幼儿和教师共同布置场地</p>	幼儿跟随教师进行动作练习，练习由高往低处跳的技能		



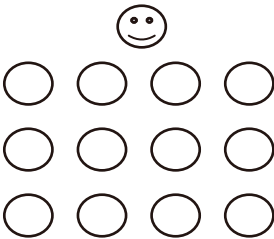
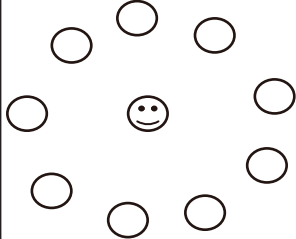
幼儿园户外体育锻炼实践与探索

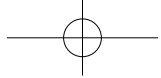
基本部分	体验感受环节	1. 体验从高处往下跳，学习正确的姿势 2. 幼儿自主练习，教师观察指导 教师组织幼儿交流，探讨正确的动作。请做得正确的幼儿上前演示，站在平衡木上平举双臂做好准备，然后双脚并拢往下跳，脚尖着地，轻轻落地，双臂自然放下	学习跳跃落地时的动作“脚尖轻轻着地”动作轻盈。手臂自然放在身体两侧	3 ~ 4 分钟	
	发展分享环节	1. 幼儿按照正确动作进行练习 2. 游戏：伞兵过桥 3. 引导幼儿选择不同的高度往下跳		8 ~ 10 分钟	
结束部分		教师：飞机没有油了，请小伞兵一起跟我去给小飞机运油吧 重点：练习由高处往低处跳的技能	幼儿和教师一同为飞机运送汽油	3 分钟	
备注	活动的两种方案 1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习 2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习				

亚二幼体育教学活动

班级：小班

执教教师：王凯

时间：		季节气候：		天气情况：		
教学名称：快乐的小兔子						
教学目标：						
1. 在学习双脚向上跳的基础上，尝试双脚向前跳。						
2. 在游戏中不怕困难，体验参加体育游戏的快乐。						
教学重点：学习双脚持续向上跳。						
教学难点：四散跳跃和跨过障碍跑教学准备。						
教学准备：						
小兔子的家、大灰狼服饰、各种障碍物、动物图拍等。						
环节		教师指导过程		幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分		1. 准备活动 小朋友和老师一起做起床游戏。（幼儿站点上，和老师一起听音乐，利用生活中的动作进行准备活动） 2. 队列练习 四队变两队，两队变一队围成一个圆圈（教师引导幼儿学习并队的方法）		幼 儿 跟 随 音 乐 做 有 针 对 性 的 准 备 活 动 幼 儿 跟 随 教 师 进 行 队 列 练 习	3 分钟	图示 
基本部分	体验感受环节	引入游戏：小兔怎样跳？（引出儿歌） 脚尖脚跟都并齐，手臂弯曲靠身体，轻轻一蹲准备好，向上一冲脚离地		学习双脚持续向上跳	3 ~ 4 分钟	

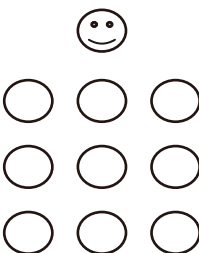


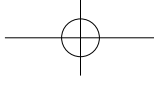
基本部分	发展分享环节	<p>游戏：小兔跳 兔爸爸带小兔子来到草地上，指导幼儿练习向双脚并拢连续向前跳的本领。 (引出儿歌) 小兔 小兔 跳一跳 不要 爸爸 抱一抱 小兔 小兔 跳跳 自己 去吃 青一菜</p> <p>游戏：小鸟飞来了 练习向上跳，鼓励幼儿大胆跳跃</p> <p>游戏：大灰狼来了 当听到“大灰狼来了”的信号时，小兔们无障碍地快速跑回家。 当“大灰狼”再次出现时，小兔们要跨过各种障碍快速跑回家</p>	<p>第一次 兔宝宝在遇到大灰狼时，没有障碍物直接迅速跑回家</p> <p>第二次 兔宝宝遇到大灰狼时，在回家的路上有了障碍物，兔宝宝要勇敢地跨过这些障碍物，才能回家</p>	8 ~ 10 分钟	
结束部分		<p>游戏：我变小动物 教师分别出示多种动物图片，带领幼儿做放松运动</p>	幼儿根据教师出示的图片做出小动物的动作，可以帮助幼儿收缩肌肉。防止幼儿在运动休息后，肌肉拉伤	3 分钟	
备注	<p>活动的两种方案</p> <p>1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习</p> <p>2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习</p>				

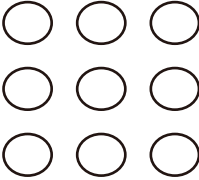
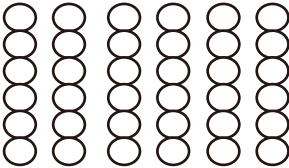
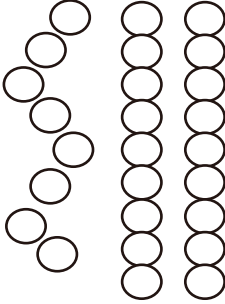
亚二幼体育教学活动

班级：大班

执教教师：赵丹丹

时间：		季节气候：	天气情况：	
<p>教学名称：蚂蚁运粮食</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 尝试手脚支撑过障碍。</p> <p>2. 能较好地控制身体，勇敢大胆不怕困难。</p> <p>教学重点：能用手脚支撑过障碍。</p> <p>教学难点：尝试随障碍物的变化，较好地控制身体。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：初步学习过控制身体的方法。</p> <p>2. 物品准备：轮胎 40 个，小河一条，仙人掌 20 个，水果一筐。</p>				
环节	教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分	<p>1. 热身活动</p> <p>带领幼儿玩听音乐找家的游戏</p> <p>2. 准备活动</p> <p>（1） 教师带领幼儿随音乐进行有针对性的活动。（韵律操）</p> <p>（2）教师以蚂蚁运粮食的游戏进行导入：</p> <p>上一次我们帮助小蚂蚁将毛球运到家中。这次，我们要闯关给蚂蚁送水果。</p> <p>教师用饱满的热情带动幼儿，使幼儿感受到教师积极欢快的情绪</p>	<p>幼儿跟随音乐做有针对性的动作，当音乐停止时立刻找到家坐好</p> <p>幼儿跟随教师做准备活动</p>	4 分钟	<p>图示</p> <div></div>



基本部分	体验感受环节	教师带领幼儿学习本领。 小拱桥、斜面支撑	幼儿练习小拱桥和斜面支撑两个动作。重点帮助幼儿掌握闯关活动前的动作	5 ~ 6 分钟	
	发展分享环节	情景闯关游戏 第一关：幼儿尝试控制身体手脚并用平行爬的动作横向走，过障碍。（此次活动投放的障碍物为仙人掌和一条小河）这样可让幼儿自主选择，分层次体现 第二关：幼儿尝试站在轮胎上，手脚支撑过障碍（幼儿总结第二关和第一关的动作所用方法的不同）。 第三关：幼儿用手脚支撑过仙人掌地。（幼儿自己总结所用方法的不同）。 第四关，幼儿用反面手脚支撑过踩在轮胎上障碍的方法，将水果运到蚂蚁家	幼儿通过闯关练习动作，重点是让幼儿能够较好地掌握手脚支撑过障碍的方法	15 分钟	<p>第二、第三关图片</p>  <p>第四关图片</p> 

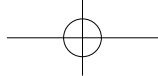
结束部分	<p>教师进行游戏总结</p> <p>小朋友们，今天你们表现得都非常勇敢，机智。特别棒！那刚才我们闯关时，都有些累了。接下来每个小朋友坐到大轮胎上面玩一个小月亮、黄香蕉的游戏吧</p>	<p>幼儿在轮胎上做一些小月亮、黄香蕉、划小船等动作，可以帮助其收缩肌肉，防止幼儿在运动后，肌肉拉伤</p>	3 分钟	
备注	<p>活动的两种方案</p> <p>1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习</p> <p>2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习</p>			

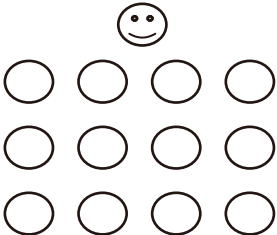
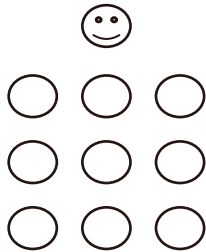
亚二幼体育教学活动

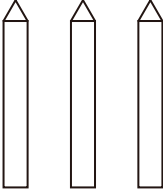
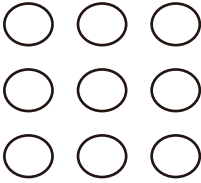
班级：大班

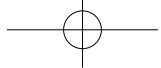
执教教师：赵丹丹

时间：	季节气候：	天气情况：
<p>教学名称：小小蚂蚁运毛球</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 尝试在游戏中，初步学习控制自己的身体。</p> <p>2. 能积极参加体育活动，在游戏中不怕困难。</p> <p>教学重点：初步学习控制自己的身体。</p> <p>教学难点：能在游戏活动中较好地控制身体。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：尝试过仰面控制身体的动作。</p> <p>2. 物品准备：人手一把塑料椅子，地垫、木凳、木板、小蚂蚁手偶、毛毛球若干。</p>		



环节		教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分		<p>1. 情境导入 小蚂蚁最近正在发愁，因为，他们找到了很多毛毛球。但运不回家。因为太沉了，所以请小朋友们来帮忙。今天我们就帮助小蚂蚁运毛球。在运毛球前，我们需要先锻炼身体，学习一个新本领。好，让我们出发吧</p> <p>2. 准备活动 (1) 队列练习：听《巡逻兵进行曲》进行切断分队走 (2) 准备活动：听《天使》音乐做身体锻炼，进行热身活动 带领幼儿玩听音乐找家的游戏。 教师用饱满的热情带动幼儿，使幼儿感受到教师积极欢快的情绪</p>	幼儿听音乐利用椅子跟随教师做准备活动	4分钟	图示 
基本部分	体验感受环节	<p>教师向幼儿讲述要练习的本领，进行锻炼</p> <p>(1) 游戏：我做小飞机 幼儿趴在小椅子上，腹部进行支撑，双脚双手离地打开。坚持10下</p> <p>(2) 游戏：小肚子真有力 幼儿仰卧在小椅子上，屁股支撑起来双脚踩地。两名幼儿为一组，进行轮换。坚持10下。游戏后，教师提问：刚才你们都哪个地方用力了？（幼儿进行经验交流、总结）</p>	幼儿练习重点是体验控制身体平衡	8分钟	

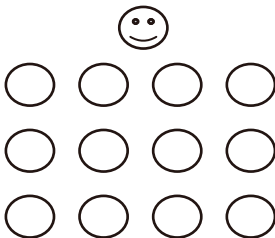
基本部分	发展分享环节	情景闯关游戏：小小蚂蚁运毛球 幼儿分成四队，每位幼儿练习用手、脚反面撑地，走到小蚂蚁家	尝试练习用手脚反面撑地，（请做得较好的幼儿交流哪个地方用力、使劲了）。帮助幼儿梳理控制身体时的经验	5分钟	
	练习提高环节	幼儿分成四队，每位小朋友用手脚反面撑地。同时，腹部托起小球，将小球运到小蚂蚁的家中。看哪队最快	提高幼儿控制身体的能力，使幼儿巩固手脚反面撑地行走的动作。（教师提问：如何能让你的小球不掉下来？）帮助幼儿梳理小球放在腹部，反面撑地行走时不掉落的经验	5分钟	
结束部分		教师进行游戏总结 你们表现得都非常勇敢，机智，特别棒！也有些累了，接下来每个小朋友坐到大轮胎上面玩一个小月亮、黄香蕉的游戏	幼儿跟随音乐做放松游戏，防止幼儿运动后受伤	3分钟	
课后总结	运动量曲线	活动前的心率： 较大活动量的心率： 活动后的心率：		练习密度	55%

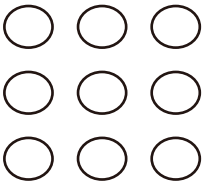
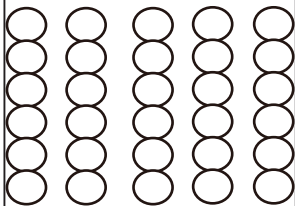


亚二幼体育教学活动

班级：中班

执教教师：赵丹丹

时间：		季节气候：	天气情况：	
<p>教学名称：奇思妙想斗灰狼</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 尝试运用“开口鞋盒”的多种玩法锻炼身体。</p> <p>2. 在游戏中不怕困难勇敢闯关，体验一物多玩的乐趣。</p> <p>教学重点：能运用“开口纸盒”的多种玩法锻炼身体。</p> <p>教学难点：在游戏中能运用走、跑、跳、投等不同的运动方式进行闯关游戏。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：有过玩球和绳的经验。</p> <p>2. 物质准备：开口纸盒、拱形门、小推车、担架、抬抬乐、教师扮演的灰太狼、橡筋毛毛球、布包、游戏音乐带、录音机等。</p>				
环节	教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分	<p>1. 情境导入</p> <p>攻打灰太狼，激发幼儿参加体育活动的兴趣</p> <p>教师：小羊们，灰太狼总是来我们羊村捣乱，今天我们去攻打灰太狼。在攻打灰太狼前，我们先来锻炼身体，让我们一起出发吧</p> <p>2. 准备活动</p> <p>（1）队列练习，听《巡逻兵进行曲》进行切断分队走</p> <p>（2）听《天使》音乐做身体锻炼，重点练习上肢及腰的动作，为后面环节做准备</p>	<p>队列练习：听《巡逻兵进行曲》进行切断分队走</p> <p>听《踏浪》音乐做身体锻炼，进行准备活动</p>	4 分钟	<p>图示</p> 

基本部分	体验感受环节	出示“开口纸盒”，引导幼儿分组尝试运用“开口纸盒”的多种玩法进行游戏 教师：灰太狼在我们羊村设置了很多陷阱，要想攻打他就要先闯关	在第一关幼儿用“开口纸盒”来铺路。分成三队来试一试“开口纸盒”的玩法	5 ~ 6分钟	
	发展分享环节	“打倒灰太狼” 1. 游戏第一关 提示：幼儿分为三队，每队运用“开口纸盒”尝试用不同的方法铺路后，进行闯关 2. 游戏第二关 引导幼儿运用不同的方法及工具将“开口纸盒”运到羊堡，将墙垒高，集体攻打灰太狼	灰太狼设置的雷区，请你们铺设一条路，用自己的方法通过。到雷区前，请你们跳过雷区。钻过第一关的终点拱形门就算过关。最后，点评幼儿想的方法，引出盖城堡，但我们用什么盖呢？怎样运呢？幼儿运“开口鞋盒”垒墙。墙垒好后，灰太狼出来，站在墙后向小羊挑衅。小羊们一起跑到对面拿布包、毛毛球来打灰太狼。最终灰太狼被打跑	12分钟	第二、三关图片 
	结束部分	听音乐放松身体，收拾整理器材。 教师：今天我们终于将灰太狼打跑了，我们也要休息一下。我们一起将工具和材料都收回原处吧	捶捶胳膊和腿。小朋友之间互相捶捶背。放松一下	3分钟	
备注		活动的两种方案 1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习 2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习			

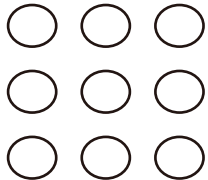
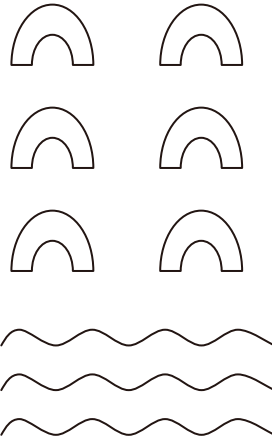


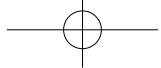
亚二幼体育教学活动

班级：小班

执教教师：赵琦

时间:	季节气候:	天气情况:		
<p>教学名称：森林医生</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 练习越过障碍前行，懂得遵守游戏规则。</p> <p>2. 能愿意参加体育活动，感受体育活动带来的快乐。</p> <p>教学重点：练习越过障碍前行。</p> <p>教学难点：懂得遵守游戏规则，有良好的规则意识。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：能听从教师的口令做动作。</p> <p>2. 物品准备：沙包 30 个，拱形门 6 个，皮筋两根，虫子图片 15 张。</p>				
环节	教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分	<p>1. 队列练习</p> <p>幼儿根据教师的口令和手势进行四队变两队的练习。</p> <p>2. 热身活动</p> <p>幼儿听音乐活动全身，引导幼儿动作有力、合拍</p> <p>3. 准备活动</p> <p>（1）听音乐教师带领幼儿进行有针对性的活动。</p> <p>（韵律操）</p> <p>（2）教师以故事导入：森林里的大树都生病了，原来是害虫们捣的鬼。今天要请我们的森林医生去帮助大树伯伯们消灭害虫</p>	幼儿听音乐跟随教师做准备活动	2 分钟	<p>图示</p>

基本部分	体验感受环节	教师带领幼儿，学习如何投掷	幼儿练习投掷的基本姿势，如何将沙包扔出去	2 ~ 3 分钟	
	发展分享环节	情景游戏 (1) 穿越丛林 练习越过障碍（穿过山洞和小河）到达森林去捉害虫。 (2) 游戏：打害虫 使用沙包让幼儿学习投掷	幼儿通过情境游戏练习动作，重点是让幼儿能够初步学会投掷的方法	8 ~ 10 分钟	
结束部分		听舒缓的音乐放松离场	剧烈的运动后，通过舒缓的音乐让幼儿放松下来，进行调整	2 分钟	
备注		活动两种方案 1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习 2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习			

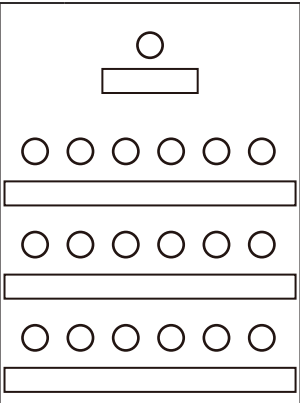



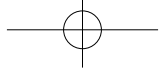
亚二幼体育教学活动

班级：小班

执教教师：王凯

时间：		季节气候：	天气情况：		
<p>教学名称：我是小伞兵</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 初步尝试从 20 厘米的高处往下跳。</p> <p>2. 在游戏中感受体育活动的快乐。</p> <p>教学重点：初步尝试从 20 厘米的高处往下跳。</p> <p>教学难点：学习跳跃落地时的动作“脚尖轻轻着地”动作轻盈，手臂自然放在身体两侧。</p> <p>教学准备：小椅子人手一把、合唱台 9 张，桌子两张。</p>					
环节		教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分		1. 教师让幼儿当小伞兵完成任务。 2.随音乐进行热身运动，着重进行下肢练习	幼 儿 随 音 乐 进 行 准 备 活 动	5 分钟	<div>图示</div> <div></div>
基本部分	体验感受环节	1. 体验从高处往下跳，学习正确的姿势。 2. 幼儿自主练习，教师观察指导	练习从高处往下跳的动作	3 分钟	<div></div>

基本部分	发展分享环节	幼儿按照正确动作进行练习	和幼儿共同总结出正确的从上往下跳的姿势	5 分钟		
	练习提高环节	游戏：伞兵过桥	进行伞兵过桥游戏	5 分钟		
结束部分		教师：飞机没有油了，请小伞兵一起跟我去给小飞机运油吧	和教师共同给飞机运送“汽油”	2 分钟		
备注	运动量曲线	活动前的心率： 较大活动量的心率： 活动后的心率：		练习密度	60 %	



亚二幼体育教学活动

班级：中班

执教教师：王洋

时间：		季节气候：	天气情况：		
教学名称：小小蜘蛛侠					
教学目标：					
1. 初步尝试用不同的方法钻爬过障碍物。					
2. 能较好地遵守游戏规则，鱼贯式进行游戏。					
教学重点：能大胆尝试不同的钻爬方法。					
教学难点：能身体协调平稳地钻过障碍物。					
教学准备：木凳、棍、地垫、音乐、录音机、毛球。					
环节		教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分		1. 教师以故事的形式，引出活动。 2. 听音乐做准备活动	跟随教师做准备活动	5 分钟	场地一（准备、结束） 
基本部分	体验感受环节	1. 教师带领幼儿来第一关。	幼儿自主尝试过障碍	3 分钟	器材摆放一：根据场地大小来进行摆放 
		2. 教师带领幼儿来第二关。			器材摆放二 
		3. 教师带领幼儿来第三关			器材摆放三 

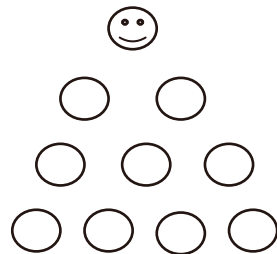
基本部分	发展分享环节	教师不断引导幼儿能够钻爬的方法	幼儿示范自己的钻爬方法	2 分钟	同器材摆放一 器材摆放二 器材摆放三 三条不同
	练习提高环节	游戏：攻打小鸟 教师讲清要求，攻打小鸟	自由选择不同的摆放形式,攻打小鸟	5 分钟	同器材摆放一、 器材摆放二、 器材摆放三
结束部分		放松身体的动作	放松身体、 整理收拾器材	3 分钟	同开场
课后总结	运动量曲线	活动前的心率： 较大活动量的心率： 活动后的心率：		练习密度	55 %



亚二幼体育教学活动

班级：大一班

执教教师：刘颖

时间：		季节气候：	天气情况：		
<p>教学名称：玩纸棒</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 学习纸棒的多种玩法，探索纸棒的一物多玩，发展幼儿下肢力量。</p> <p>2. 在活动中能相互团结合作，愉快地参加游戏。</p> <p>教学重点：锻炼腿部力量，幼儿分组玩纸棒。</p> <p>教学难点：幼儿想办法进行纸棒的多种玩法。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：初步玩纸棒的经验。</p> <p>2. 物品准备：纸棒若干根，磁带、录音机等。</p>					
环节		教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分		1. 热身活动 2. 准备活动 幼儿跟教师一起做解放军操	幼儿右手持纸棒扛在肩上，听《学做解放军》音乐入场。 ①头部运动 ②上肢运动 ③体转运动 ④踢腿运动 ⑤腹背运动 ⑥跳跃运动	4 分钟	图示 
基本部分	体验感受环节	引导幼儿创编出纸棒的多种玩法	幼儿自由创编，教师给予指导	5 ~ 6分钟	

基本部分	发展分享环节	1. 请几名幼儿演示自己创编的游戏 2. 教师教幼儿纸棒灵敏性、协调性的玩法 3. 幼儿分组进行	幼儿把纸棒垂直放在手心上，尽量不让纸棒掉下来 幼儿把纸棒垂直放在地上用手扶住，然后马上转身 360°，再把纸棒抓住 自由纸棒游戏，引导幼儿合作创造出纸棒的多种游戏方法	15 分钟	
结束部分		教师进行游戏总结 小朋友们今天表现得都非常爱动脑筋、勇敢和机智，有的小朋友还有更好的玩法，请在下次活动时和大家一起分享	幼儿在纸棒的多种玩法上很有创新，并锻炼了腿部力量	3 分钟	
备注					

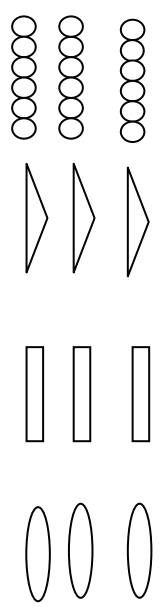


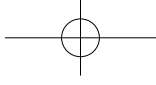
亚二幼体育教学活动

班级：中三班

执教教师：沈颖

时间：	季节气候：	天气情况：		
<p>教学名称：我是小伞兵</p> <p>教学目标：</p> <p>1. 在游戏活动中，尝试从不同的高度往下跳。</p> <p>2. 在游戏中学会保护自己的身体。</p> <p>教学重点：尝试从不同的高度向下跳。</p> <p>教学难点：在游戏中能够保护好自己的身体。</p> <p>教学准备：</p> <p>1. 经验准备：初步学习过从椅子等较矮的物体上跳下来。</p> <p>2. 物品准备：小椅子人手一把，轮胎若干，海绵垫子若干，桌子三张，高方凳两把，矮方凳三把。</p>				
环节	教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分	<p>1. 情景导入</p> <p>小朋友，你们见过飞机吗？你们见过从飞机上跳伞的伞兵吗？在飞行过程中，如果有需要，他们就要从飞机上跳伞下来去完成任务，你们想不想体验一下当伞兵的感觉？要想当伞兵，从高处跳下来，你们必须要勇敢才能完成任务，你们有信心吗？我是这架飞机的机长，请小伞兵们一起跟我来锻炼身体吧</p> <p>2. 队列练习</p> <p>练习听信号切断分队走、听信号交叉变队形</p> <p>3. 准备活动</p> <p>教师和幼儿一起做热身运动——椅子操，组织幼儿和教师共同布置场地</p>	<p>幼儿跟随音乐做队列练习。</p> <p>幼儿跟随音乐做有针对性的准备动作，当音乐停止时立刻在椅子上坐好</p>	4 分钟	<p>图示</p> <div></div>

基本部分	体验感受环节	教师通过情境引入，激发幼儿参与活动的兴趣	在去机场的路上，小伞兵们遇到了困难，他们爬过崎岖的山路后，一条小河挡住了小伞兵的去路，小河上只有独木桥能通过。教师将幼儿分为三组，鱼贯式通过用椅子搭建的小桥，到桥头轻轻跳下	1 ~ 2 分钟	
	发展分享环节	<p>游戏：伞兵过桥</p> <p>体验从高处往下跳，学习正确的方法</p> <p>1. 教师示范：我们都是勇敢的小伞兵，要从小桥上跳到地面，跳的时候我们要注意站在椅子的中间，双腿弯曲，双脚并拢，跳到垫子的中间。跳到垫子上时，膝盖一定要弯曲，这样才不会伤害到我们的小膝盖（提醒幼儿注意安全）</p> <p>幼儿讨论：刚才老师是怎样跳下来的，说一说你的发现。教师梳理并说儿歌：先摆臂，腿弯曲，脚并拢，稳落地（提示幼儿落地时双腿要弯曲，保护自己的膝盖）</p> <p>2. 幼儿鱼贯式爬过山坡，走过小桥，跳下来</p> <p>3. 第一次游戏后，根据幼儿情况，纠正幼儿的错误姿势，再次进行游戏</p>	幼儿通过闯关练习动作，重点是让幼儿能够较好地掌握从高处向下跳的方法，并在游戏中学会保护自己的方法	20 分钟	



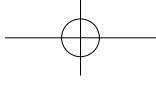
基本部分	发展分享环节	<p>4. 加大难度，从更高的物体向下跳</p> <p>当所有人安全通过时，又遇到了新“困难”——在去机场的路上遇到了小山，小伞兵们，你们要勇敢地从山上跳下来。山上有一个起跳点，跳时要用我们刚才练习过的方法</p> <p>5. 引导幼儿选择不同的高度往下跳</p> <p>教师：今天的小伞兵都很棒，动作都很标准，现在我们要登机啦，机舱里的地方很小，小伞兵们要站稳，从不同飞行高度的飞机上跳下来。勇敢的小伞兵们，让我们再去试试吧</p>			
结束部分		<p>教师：飞机没有油了请小伞兵一起跟我去给小飞机运油吧</p> <p>幼儿手拿油桶，爬过爬网，跟老师走过小路</p>	幼儿通过与老师一起玩运油的游戏来放松身体	3 分钟	
备注	<p>活动的两种方案</p> <p>1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习</p> <p>2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习</p>				

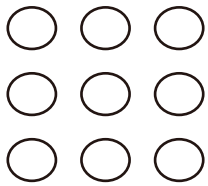
亚二幼体育教学活动

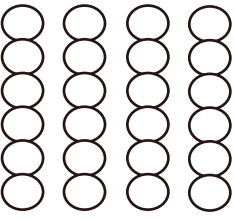
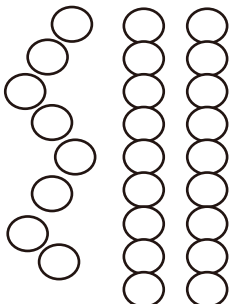
班级：大班

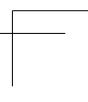
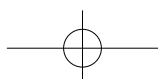
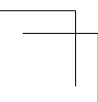
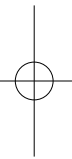
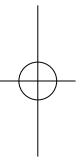
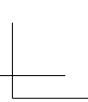
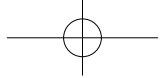
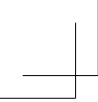
执教教师：王洋

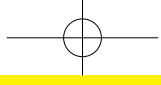
时间：2013-4-18 季节气候：30℃ 天气情况：2 ~ 3 风 有雷阵雨				
教学名称： 消灭灰太狼 教学目标： 1. 初步掌握肩上挥臂投准的基本方法，促进上肢肌肉的发展。 2. 在活动中有一定的团队意识，勇敢面对困难。 教学重点： 掌握肩上挥臂投准的基本方法。 教学难点： 尝试随障碍物的变化，较好地控制身体。 教学准备： 1. 经验准备：初步学习过控制身体的方式方法。 2. 物品准备：平衡木、沙包、报纸球。				
环节	教师指导过程	幼儿学习过程	时间	组织场地
开始准备部分	1. 情景导入 灰太狼现在越来越嚣张了，总是进攻羊村，影响了我们的正常生活，今天我们要想办法给它点颜色看看，齐心合力消灭它 2. 队列练习 教师带领幼儿听《小松鼠进行曲》进入场地，做行进中 2 队变 4 队，原地 2 队变 4 队，交叉走 3. 准备活动 教师带领幼儿做准备活动，从中渗透投掷的动作	幼儿跟随音乐做有针对性的动作，当音乐停止时立刻找到家坐好 幼儿跟随教师做准备活动	4 分钟	图示 



基本部分	体验感受环节	<p>1. 幼儿自由探索沙包的玩法</p> <p>最近羊村研究了新的武器，但这种武器，村长我还没有研究好怎么投出去能够打倒灰太狼，小羊们你们能帮帮我吗</p> <p>2. 教师总结沙包的玩法</p> <p>刚刚我发现有的小羊是 × × × 这么投的，也有的小羊是 × × × 这样投的。通过小羊们的投法，我也发明了一种投法，你们看看可以吗</p> <p>3. 学习沙包的投掷方法</p> <p>①教师分解动作讲解</p> <p>②幼儿徒手练习</p> <p>③为幼儿提供“武器”练习</p> <p>④教师小结，请做得好的幼儿示范</p>	<p>重点帮助幼儿掌握闯关活动前的动作</p> <p>教师将幼儿分成四组，进行练习</p>	5 ~ 6 分钟	
------	--------	--	---	----------	---

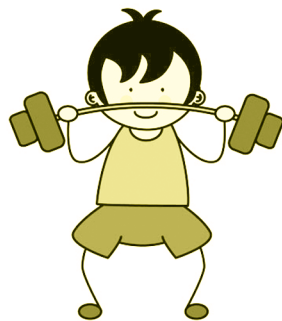
基本部分	发展分享环节	<p>情景闯关游戏</p> <p>(1) 勇闯城堡 教师引导幼儿自由分成四组，走过不同的障碍物，到达灰太狼的城堡。灰太狼不在城堡里，教师带领幼儿去寻找灰太狼</p> <p>(2) 消灭灰太狼 灰太狼出现，幼儿站在指定位置投掷，引导幼儿投准</p> <p>(3) 教师小结 你们都是最勇敢的小羊儿，这次我们出色地完成了任务。让我们一起回羊村庆祝这美好的时刻吧</p>	15 分钟	<p>第二、三关图片</p>  <p>第四关图片</p> 
结束部分		<p>教师进行游戏总结</p> <p>小朋友们，今天你们表现得都非常勇敢，机智，特别棒！听音乐，教师带领幼儿走过小河，回羊村庆祝</p>	3 分钟	
备注	<p>活动的两种方案</p> <p>1. 不下雨，可在户外开展教学活动，有队列练习</p> <p>2. 下雨，可在室内开展教学活动，没有队列练习</p>			





第三篇

经验篇





园本教研活动实录

园本教研是促教师专业成长的有效途径之一，依托十二五“幼儿园户外体育锻炼的研究”，以园本教研为抓手，引领教师走向专业化成长的道路，围绕教师在实际工作中遇到的“真问题”，多种形式并举，通过亲身体验、专题研讨、录像回放、即时研讨、即时反馈单、调查问卷等形式，使“园本教研”开展得更有效，促进了教师专业成长。

教研活动方案 1

活动主题：如何把握一次体育活动的强度和密度。

活动目的：通过观摩研讨使教师能科学把握一次体育活动的强度和密度。

参与人员：全体教师

园长：冯淑兰

主持人：保教主任：宿瑞华

活动准备：体育活动录像、ppt、计算机、园本教研记录表等。

活动流程：

观看录像—分组讨论—集体交流研讨—提升梳理

一、开场

主持人：本次教研活动的主题是：如何把握一次体育活动的强度和密度。

在上次研讨的基础上，从老师们困惑的问题中，确定了三个研讨题目作为今天的研讨内容。

大班组：从活动设计中如何体现强度和密度？

小班组：从活动过程中如何体现强度和密度？

中班组：从幼儿表现中如何体现强度和密度？

二、观看体育活动录像，请大家带着问题观看

三、各组教师分别请代表发言

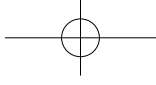
四、主持人小结

刚才老师们讨论得非常热烈，我是在中班组跟老师们一起研讨的，我觉得老师们对于体育活动的强度和密度都有自己独到的见解。为什么在看录像之前给大家出了3道题？主要目的就是让老师们明确一节体育活动强度和密度的把握，要从活动设计、活动过程（教师指导）和幼儿表现三方面来体现。

在活动设计时，要从开始、基本、结束三个部分，要根据季节、天气科学合理地搭配不同性质、不同负荷的内容。强度大和强度小的练习交替安排，如强度较小的走平衡木或窄道、投掷、钻宜要与强度较大的跑、跳跃、攀登、爬、滚翻等内容相组合。

在活动开始部分，最好是新颖简短的，一般占总时长的10%~20%，基本部分一般占总时长的70%，结束部分活动的时间占儿童体育课总时间的10%左右。

活动过程：在活动过程中，首先要看老师的指导语，示范清晰、准确，组织形式是否合适。比如：刚才大家研讨中说的，“梯子可以横着走，可以竞赛等”，这都是组织形式，大家可以在实践中进一步验证是否适宜。其次，



在过程中教师既要面向全体幼儿，又要关注个别幼儿，这就要求教师在充分关注每个幼儿在活动中的表现，比如胆小的先走容易的，再鼓励他尝试有一定坡度的。

总之，活动设计得再好，教师在指导过程中示范、讲解、指导策略有问题也会直接影响活动的强度和密度。

从幼儿表现来看：在走梯子、持物走梯子时，幼儿的心理负荷都比较大，建议这时可以穿插一下其他的游戏来调节他们紧张的情绪，同时单位时间内强度、密度会更适宜。比如在种树前，老师让孩子运土，种树后给小树浇水等，都可以有效调节幼儿的心理负荷，而且能够做到高低结合，动静交替。

其实今天看的蔡老师的活动，并不是她为了这次教研活动特意做的，而是她们健康组活动时的一节活动。今天以这个活动为案例，探讨如何把握体育活动的强度和密度，所以大家应该再一次感谢蔡老师。

下一步大家可以在蔡老师这个活动的基础上进行二研、三研，进一步探讨运动强度中，运动负荷与心理负荷的关系与把握。看看哪位老师能够主动承担观摩的任务，通过实践来解决我们的问题。

园长：

刚才听了老师们的研讨，氛围很好，大家都能够畅所欲言。我觉得在安排运动负荷时还应考虑季节和气温的因素。在炎热的夏季，可适当降低幼儿的运动负荷；而在寒冷的冬季，则应适当增加幼儿的练习密度（但运动强度仍不宜太高）和运动负荷。为了有效利用时间，大家应尽量避免采用让幼儿单纯休息的方法，而应巧妙地把教师的讲解、示范、交代任务、评价、幼儿分组观摩等时间同时作为幼儿的休息时间。其实幼儿体育课的结构并不是固定不变或千篇一律的，各部分的内容、时间的安排，应该根据具体的活动目的、任务、儿童的实际情况、季节气候的特点、场地及其条件等灵活地组织和安排，其主要

着眼点就是为了更好、更有效地完成儿童体育活动的任务。相信通过今天的教研活动，老师们会在今后的体育活动中合理地分配强度和密度，更加科学地开展体育活动。

亚运村第二幼儿园园本教研活动方案

朝阳区教研组评优活动中获三等奖

活动主题：在体验中学习，在观摩中发现，在思考中感悟，在研讨中提升。

活动目的：通过观摩、体验研讨使教师进一步转变教育观念，从关注教师如何教，转变为关注幼儿如何学，协助幼儿用自己的力量成长。

研讨内容：在体验式教研活动中，提升对关键经验的把握。

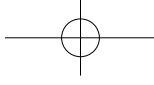
参与人员：陈蓉蓉、陈晨、杨敏、徐晶、韩静、刘颖、王凯、王会温、石玉婵、王建敏、赵丹丹、刘颖、蔡蕾、沈颖、王洋、高学凤、傅瑶

园长：冯淑兰

保教主任：赵薇薇

主持人：教研组长 赵丹丹

活动准备：体育活动一节、ppt、计算机、园本教研记录表等。



活动流程:

观摩活动—体验活动—分组讨论—集体交流研讨—提升梳理。

活动分组: 教师分为三组进行讨论。

活动过程:

1. 观摩活动

教师观摩陈蓉蓉老师体育活动《绕障碍跑》。

2. 教师体验

教师带着问题体验本次体育活动需要的关键经验。

3. 学习共同体

(1) 陈蓉蓉老师进行教学活动的反思。

(2) 教师分成三组, 依据预设的问题进行分组讨论。

- 本次活动的关键经验是什么?
- 幼儿掌握此关键经验的重点及难点是什么?
- 围绕关键经验教师给予了哪些支持? 体现在哪些方面?
- 活动中存在的心理负荷和生理负荷体现在哪些方面?

(3) 各组教师讨论后, 将答案梳理在记录纸上, 各组协商起组名, 每组推荐一名教师代表发言。

4. 集体交流研讨

请每组代表发言, 针对所提出的问题进行交流、研讨、分享。

5. 提升梳理

教研组长进行本次活动的提升和梳理，并结合教师实际问题，提出下一步的研究重点。

预期效果：采用现场观摩及体验活动的方式，可以使执教者及体验者进行自我反省，使教师在体验式的活动中理解了“同理心”的重要性。教师在体验活动中“感同身受”，体会幼儿在活动过程中心路历程的发展。体会幼儿的心境，了解整个活动带给幼儿的心理负荷以及生理负荷。通过体验绕障碍跑的活动，更加体会到教师把握体育活动关键经验的重要性。只有了解了每个活动的关键经验是什么，才能设计、思考怎样为幼儿获得关键经验提供必要的支持与帮助。



亚运村第二幼儿园园本教研学习记录

学习时间	2014 年 12 月 17 日	
主持人：赵丹丹		记录人：王洋
参加人	冯淑兰园长、赵薇薇、陈蓉蓉、陈晨、杨敏、徐晶、韩静、刘颖、王凯、王会温、石玉婵、王建敏、赵丹丹、刘颖、蔡蕾、沈颖、王洋、高学风、傅瑶	
学习内容	在体验式教研活动中，提升对关键经验的把握	

一、观摩活动

赵丹丹：“今天的教研活动是围绕陈蓉蓉老师这节体育活动进行研讨的，在观摩时，请大家着重关注此活动的关键经验是什么？教师提供了哪些支持？”

二、教师体验

赵丹丹：“在教研之前，先请各位老师一起体验一下绕障碍跑，大家有了切身的体会，有利于我们进行研究和梳理。”

三、教师反思

赵丹丹：现在开始教研活动，请陈蓉蓉老师进行活动后的反思。

陈荣荣：现在我来说一下今天的活动反思，希望大家能够给予更多的建议。

1. 活动名称：小小运动员

2. 活动设计意图：本次活动主要的锻炼项目是绕障碍跑，冬季气温较低，“跑”的活动比较适合在冬季开展，因为其运动量比较大。

3. 分析目标：

（1）能掌握绕障碍跑的方法，并能保持身体平衡。

（2）在游戏中不怕困难，体验活动的乐趣。

4. 不足：

（1）我的指导语过多，不够精炼，应该多让孩子说感受。

（2）小朋友说绕障碍跑使身体左右摆动，我引导半天是想让他们说出保持平衡。可能我引导得不够或是启发得不到位。

赵丹丹：每次上课的老师，都是使我们最受益的老师，针对此次活动，大家有没有困惑或问题？

杨 敏：我觉得在绕障碍跑的时候，最后一个赛道障碍物的摆放在距离上不太合适。

韩 静：刚才老师们在体验时，用的是鱼贯式的方法，一次体验了三个赛道，所以大家觉得运动量是够的，但作为孩子，他们每进行一次游戏就要等好久，所以我觉得运动量不太够。

徐 晶：我有个问题，在活动中我觉得孩子们掌握得都挺好的，不知道有没有前期经验的铺垫？

陈蓉蓉：这节活动是很真实的一个展现，没有特意练习过障碍跑，没有相关经验，今天孩子们的表现也很出乎我的意料。

赵丹丹：陈蓉蓉老师，你觉得放奖牌的筐与障碍物的摆放距离是否适宜？

陈蓉蓉：我是考虑到幼儿取放奖牌比较方便，所以稍做了调整，让筐与赛道离得比较近。

冯园长：我想给你点小建议，咱们园的操场这么大，应该合理运用场地，不要紧局限于这一小块，另外，在获取金牌的时候有点局限幼儿，应该再给他一段冲刺的距离。

赵丹丹：我想和蓉蓉老师说的是，孩子在冲刺后取物时，一定要给幼儿一个缓冲的过程，筐摆的太近会导致幼儿急促地蹲下拿奖牌，设计活动时还要更科学。

四、赵丹丹老师提出思考问题

赵丹丹：依据这节活动我提出几点思考，一会儿我们进行分组研讨。研讨中每位老师都要积极发言，有问题、有困惑都可以提出来。针对这三个问题进行小组讨论、梳理，每组选一名老师最后进行分享。

- 本次活动的关键经验、重点及难点是什么？
- 围绕关键经验教师给予了哪些支持？体现在哪些方面？
- 活动中存在的心理负荷和生理负荷体现在哪些方面？

五、分组研讨

六、集体交流研讨

赵丹丹：刚才我们进行了分组研讨，下面请各组发言人进行发言。

第一组分享

- 发言人：韩静
- 组 名：冬天里的一把火
- 组 员：赵薇薇、陈蓉蓉、陈晨、杨敏、徐晶、韩静

1. 关键经验：能协调、灵活地绕障碍跑。

重点：能掌握绕障碍跑的方法。

难点：在绕障碍中保持平衡。

2. 教师支持：

（1）前期有竞赛接力和往返跑的经验；引导语的支持（个别指导、语言归纳）、材料准备、音乐都是一种支持。



(2) 在游戏后可以尝试小组交流、分享经验,自由设计赛道

3. (1) 随障碍难度,增加幼儿的心理负荷。

(2) 在冬季,对于大班幼儿来说,锻炼密度不够。

第二组分享

● 发言人:王凯

● 组 名:向前冲

● 组 员:刘颖、王凯、王会温、石玉婵、王建敏、赵丹丹

1. 关键经验:绕障碍跑过程中保持身体平衡、左右躲闪、协调性。

重点:掌握绕障碍跑的方法

难点:能准确绕过每个障碍

2. 教师支持:材料、示范、梳理经验、创设游戏主题。

提升空间:个别指导、准备活动时加入障碍跑(如绕大树跑)。

3. 心理负荷:绕障碍物时,孩子们表现不错,尤其是第三组。

生理负荷:体验前:认识活动强度不大。

体验后:感到活动强度大。

困惑:我们平时带孩子练习投掷、双脚跳等——都会有基本动作,那么绕障碍跑是否有正确动作?

第三组分享

● 发言人:傅瑶

● 组 名:顶呱呱

● 组 员:刘颖、蔡蕾、沈颖、王洋、高学凤、傅瑶、冯淑兰

1. 关键经验:能够保持身体平衡、灵活地左右躲闪跑。

重点:保持身体平衡。

难点:(1)灵活躲闪

(2)空间概念

2. 教师支持:音乐支持、材料支持、情境支持

提升空间:

(1) 教师方面:教师指导语要简练,教师的情绪要饱满富有感染力;任课教师应该关注到全体幼儿。

(2) 幼儿方面:障碍物距离拉大,要给幼儿跑的空间。建议:只设一个金牌,增强竞争意识,培养团队合作能力。

3. 心理负荷:绕障碍躲闪时,由于怕碰到障碍物会产生心理紧张。

生理负荷:活动量基本适宜。

七、提升梳理

赵丹丹：各组都分享了本组的研讨结果，每组的发言都有亮点。对本次活动的关键经验梳理都很准确，特别是对幼儿掌握“绕障碍跑”的重难点，分析得比较清晰。我们一起思考一下，什么是关键经验？

韩 静：今天我正在做的事情，叫做关键经验。

陈 晨：关键经验不就是绕障碍跑吗？

赵丹丹：那你们回忆一下蓉蓉老师是怎么提问的？孩子又说了什么？

冯园长：孩子说了身体左右晃动时老师的提问是“你是怎么跑的？”

赵丹丹：除了这个还说什么了？

杨 敏：蓉蓉老师好像提问说“你都哪动了？”

集 体：孩子说：“腰动了，腿动了，胳膊动了，哪都动了”

赵丹丹：你们想想孩子本次活动主要是在做什么？躲闪跑是前期经验还是关键经验。

老师们异口同声：前期经验！

赵丹丹：刚才大家都说是绕障碍跑，那么绕障碍干什么呢？具体干得是什么事情？

韩 静：绕障碍左右摆动。

赵丹丹：接下来一起回顾一下到底什么是关键经验。（播放 PPT）

PPT 内容：关键经验就是学前儿童正在做的事情，因此，熟悉了关键经验，我们就能将关键经验作为观察、描述儿童行为的工具，更好地理解某阶段儿童正在做的事，理解他们的想法，理解他们的兴趣和需要，并以关键经验来指导幼儿学习，就能更好地支持幼儿的发展。

赵丹丹：这次绕障碍跑的关键经验是“随所绕障碍的方向同侧摆动身体跑。”那我们刚才梳理的重点和难点应该是什么？

大 家：重点：能掌握绕障碍跑方法。

韩 静：我觉得难点是控制方向。

赵薇薇：得控制自己的速度。

赵丹丹：你们有没有注意到孩子在跑的过程中脚下发出了什么声音。

冯园长：我注意到在转弯的时候，孩子脚底有摩擦的声音，就像刹车一样在减速。

赵丹丹：只有孩子在控制速度后，才能不碰障碍物，不遗漏障碍物。各组梳理的都很全面，同时给蓉蓉老师提出了很多建议。“冬天里的一把火”那组老师想要提出一些建议，请你们说一说。



陈 晨：让幼儿先去体验，再来商讨。

韩 静：在这个季节运动的强度比较适宜，但密度不够，等待时间过长，建议赛道两侧对接跑，以减少幼儿等待时间。

赵丹丹：通过教师亲身体验，能够让我们理解什么是关键经验，我们可以将这节活动迁移到其他体育活动中，如双脚连续跳，助跑跨跳等活动。教师首先要弄清本次活动要让幼儿获得哪些关键经验，需要教师亲身体验后才能找到重难点，思考设计我们如何讲解给孩子，让孩子获得有益于他们身心发展的经验。为了帮助幼儿获取掌握关键经验，教师为幼儿提供的支持条件就十分重要了。刚才老师们充分肯定了本次活动教师给予幼儿材料上的支持是比较丰富的，同时可以看出教师能注意材料的层次性。同时，有幼儿往返跑的这种前期经验。

赵丹丹：下面请保教主任薇薇老师发言。

赵薇薇：今天我们进行了一次体验式教研，丹丹老师作为一名年轻的教研组长，在今天的教研活动中组织得非常具有层次。今天最大的亮点是她能够根据三组老师的讨论结果归纳得比较清晰，分析得比较准确。同时丹丹老师的发问，也引发了我们更多的思考。今天的教研使我们分清了什么是关键经验和前期经验。

《3～6岁儿童学习与发展指南》当中也提到我们不仅要关注幼儿生理健康，更要关注幼儿的心理健康。

冯园长：丹丹老师作为教研组长主持了本次教研活动，荣荣老师不是学习本专业的，她是一名转岗教师，通过今天的活动，发现教师与幼儿关系融洽。活动过程后，我们的教师进行了体验，也使我们对体育活动有了新的认识，对体育活动要以体验为主。希望今后我们的老师可以勇于尝试，这次机会十分难得，每位教师都能参与，只有老师更快地成长，才能促进幼儿得到更好的发展。

赵丹丹：在下次教研活动中，我们将围绕“关注不同幼儿的发展与需求，体现层层递进的支持策略”。

园本教研活动反思

保教主任 赵薇薇

在此次教研活动中,教师能够积极探讨,大胆发言,活动氛围十分融洽。在活动中三组教师开始都对本组梳理的关键经验信心十足。当我问:“你们体验时,你觉得你们正在干什么?”大家都在想自己正在干的事,但还是坚持说绕障碍跑。而我又问:“绕障碍跑在干什么?”大家突然感到自己组梳理的经验是有问题的。之后,我请大家回顾蓉蓉在活动中给幼儿提出的问题?大家说:“你是怎么跑的?于是,我也用这句话问大家?终于,大家开始思考自己刚刚是怎样跑的,自己是绕着障碍跑的。你们哪动了?怎么动的?大家说:“腿跑、胳膊摆、腰左右摆动。帮助教师把关键经验一点点梳理出来。但活动中教师对关键经验的理解不清楚,于是,又带领大家回顾了关键经验的知识点。但又遇到了新的问题,关键经验的难点出现了分歧,我们再一次进行讨论。当我提醒大家刚刚是否听到孩子在跑动时会发出一种声音时,园长和保教主任说:“是鞋底与地面摩擦的声音。”大家终于知道为什么会有声音出现,是因为孩子要调整自己的速度。难点也就迎刃而解。

老师通过体验活动,了解了关键经验的重要性,理解了关键经验与活动目标的区别,搞清楚关键经验是教师思考、合理设计活动的关键。掌握关键经验才能为幼儿提供适宜的显性支持及隐性支持。有了适宜的支持,幼儿才能在活动中达到目标。而当提出生理负荷及心理负荷这个问题时,教师们通过讨论也在思考,一节体育活动中,作为老师往往比较关注的是分析基本动作的重难点,而忽视幼儿的心理负荷。而《3~6岁儿童学习与发展指南》中指出不仅要关注幼儿的生理健康,更要关注幼儿的心理健康。老师们在教研活动中能够关注幼儿在体育活动中身心和谐发展,使活动从以前关注教师怎样教,到现在转变为关注到幼儿怎样学。



作为只有2年教研组长经验的我，第一次做园本教研活动。心中是忐忑的，也是高兴的。忐忑的是自己的教研经验不足，理论知识也不强。高兴的是园领导的信任，让我承担这次的园本教研评优，使自己在整个的活动中有了新的提升。懂得了教师的学习是需要讨论梳理的。要在观摩中发现，观察幼儿在活动中的表现，而不是观察教师在活动中要如何教。还要在思考中感悟。更重要的是我也在“体验中学习”。在体验做教研主持人的引领作用，需要的是哪些经验，重难点是什么。

最后，感谢园领导以及园中老师们的信任与支持。是你们的充分信任给予了我鼓励，是你们的支持，使我在活动中收获很多。

2. 课题经验分享

牵手同行 感悟成长

——让体育锻炼伴随每位幼儿身心和谐、全面发展

一、基本情况

亚运村第二幼儿园建于1992年，隶属亚运村街道办事处，坐落在繁华的亚运村商圈，紧邻鸟巢和水立方，是一所花园型生态式幼儿园。现有16个教学班，510幼儿。是北京市示范幼儿园、北京市首批早期教育示范基地、北京市首都精神文明单位、北京市辛勤育苗先进单位。

二、为何要开展课题研究

在园所发展的历程中，我们深知园所可持续发展靠师资队伍，而师资队伍的好与坏直接影响到幼儿的发展。充分挖掘资源，2002年作为唯一一所街道园参加了中央教科所“十五”课题研究，有了参与课题的经验，相继成为

中央教科所、朝阳区教研室专家主持的“十一五”课题研究实验园，为我国独立承担课题奠定坚实的基础。在以《在户外区域体育游戏中培养幼儿自我保护意识及能力》作为园本教研的基础上，依托“十二五”课题《幼儿园体育锻炼的研究》为研究方向，引领教师专业化成长，促幼儿全面发展。

三、课题研究背景

从问题入手，对幼儿园户外体育锻炼存在的问题进行分析。

1. 重基本动作练习，轻身体素质发展。
2. 重“宽松”“自由”的情境创设，轻“最近发展区”。
3. 幼儿学习新的行为动作，在身体活动的体验中，教师的指导方法往往是“我教你学”，幼儿的自主性学习行为很少，模仿性学习行为较多。
4. 忽视了幼儿发展的个别差异。
5. 在幼儿体育活动中的运动量和密度的安排上，不够科学合理。

这些问题的产生，究其原因，就是教师在教学中缺乏一种通用性比较强的、能够把基本教育理论和实践操作构建起来的中间桥梁。对此，我们拟通过《幼儿园户外体育锻炼的研究》把比较抽象的纲领性的要求转化为具体的可操作的教学策略和目标，让教师整体把握幼儿体育锻炼的功能、规律和指导策略。

引导教师关注幼儿在体育活动中高兴之余，究竟在身体素质方面发展了什么？发展到何种程度？有没有设置“最后发展区”，通过适当地设置一些问题情境，恰当地增加活动难度，让幼儿“跳一跳，够得着”，帮助幼儿勇敢地接受挑战，让幼儿不断克服困难，并体验成功的喜悦。



四、领导重视，机制保障，分步落实

无论什么形式的幼儿园户外体育锻炼都需要场地、器械、材料，都需要领导的重视及支持。成立课题研究小组，由园长作为第一责任人，以业务园长、后勤园长、保教主任、后勤主任、保健医、年级组长为核心小组成员，召开了亚二幼“十二五”课题开题论证会、确立一个目标：促进幼儿主动、和谐、全面发展；建立两个共同体：学习共同体、教育共同体；三个原则：同步性、引领性、实践性；四真：真问题、真实践、真研究、真提高；“五给”机制：给时间支持学、给经费资助学、给资料方便学、给条件互相学、给机会鼓励学，多种途径并举开展体育锻炼，为课题的开展保驾护航。

经历了理论储备、实践、总结三个阶段，有计划、有目的分步落实。我园是自收自支的街道园，利用有限资金，发挥生态式幼儿园优势，先后投入220余万元对幼儿园环境进行美化、绿化，改造翻修了室外活动场地，添置了新体育设施；改造了葡萄架及小桥流水，添置了攀爬器械、悬垂器械、平衡器等大型玩具，以及制作游戏的材料。在让幼儿感受大自然美的同时，能更好地满足幼儿户外体育锻炼和幼儿身心和谐发展的需要，将教育价值最大化。

（一）设施、器材、玩具材料是保障

通过研究教师们发现：幼儿园晨间体育锻炼；适合小、中、大班幼儿四季体育锻炼；户外区域体育活动；其他体育锻炼，无论形式如何变化，都离不开设施、器材、玩具材料的支持和保障。

通过研究我们认为：

1. 设施、器材、玩具材料是体育锻炼的基础

活动器械和材料是激发幼儿兴趣的刺激物，又是开展体育锻炼的物质保

障。在平时活动中,我们时常看到有些幼儿不能主动积极地投入到锻炼中,有时甚至情绪低落;有的幼儿拿着活动器械看别人玩;有的则频繁地更换器械;有的活动器械在幼儿失去新鲜感后,就被冷落在一旁无人问津;而有些活动器械幼儿则非常喜欢。其原因是多方面的,但兴趣不高是主要原因。由于年龄特点和认识水平有限,幼儿不可能像成人一样认识到锻炼身体的意义而自觉参加,幼儿参加活动的直接动机是愉快和好玩。因此,提供丰富的活动器械是调动幼儿体育锻炼积极性和兴趣的关键。

所以我们要注重器械材料的趣味性,器械材料的多变性,器械材料的安全性,器械材料的差异性。使用器械材料时要注意季节性:根据季节变化调整投放材料,如秋冬季可为幼儿提供活动量大、强度大的器械,如跳袋、跳花脸、有趣的棉棒、自制大跳绳等,材料数量准备充足,增加活动密度,满足幼儿发展需求;春夏季可投放活动量小、低结构的材料,如投投乐、梅花桩、抛接器、投靶器等。

2. 科学合理地利用场地是关键

我们根据季节特点,班级环境,幼儿年龄特点,引领教师科学合理地利用幼儿园的场地资源。小班在一楼,有比较宽敞且没有封闭的阳台,一年四季都可以在阳台开展晨间体育活动,既保证了小班幼儿活动的安全,又缓解了他们刚入园紧张焦虑的心情。中大班冬季、雾霾、下雪天可以在没有封闭的阳台开展晨间活动,还可以充分利用走廊,打破班级界限,开展内容丰富的晨间锻炼活动。

户外区域体育活动是幼儿非常喜欢的体育锻炼形式,而户外区域体育活动场地的划分需要充分研究实践。如幼儿特别喜欢的平衡区,春、秋、冬都设置在操场中央,方便幼儿上下穿梭。但夏天特别晒,操场中间没有树荫就不适合幼儿活动,教师们应根据季节变化特征随时调整各区域的场地。跳跃区幼儿落地需要有反弹的过程,就设置在有地垫的小操场,利用宽敞的有绿草坪、半



封闭的阳台做小足球场，利用防火通道的楼梯开展舞龙活动。

《3～6岁儿童学习与发展指南》颁布后，教师们又群策群力规划园所户外体育锻炼场地，在园里的统筹安排下，添置了适合幼儿悬垂锻炼的器材，各种功能的动态平衡器材有的可以与大型器械连接，更好地发挥了器械设施的娱乐与锻炼功能。使幼儿园的每一块场地，走廊、阳台、楼梯都成为幼儿体育锻炼的场地。

3. 安全是体育锻炼的重中之重

幼儿园户外体育锻炼最头疼的问题就是安全。设施、器材、玩具材料、场地都会有安全隐患。所以在幼儿园户外体育锻炼的开展中，要把安全放在首位。为了安全，每一块场地在幼儿活动开展之前，教师都先进行体验式研究，亲自玩一玩，确保场地划分的科学合理和绝对安全。后勤每天都有专人对大型器械进行认真细致的检查并有详实的记录，哪怕是微小的安全隐患都要马上处理，不能马上解除安全隐患的就停用，从物质材料上确保幼儿体育锻炼的安全。

（二）教师适时适当的有效指导是关键

教师们在研究实践中努力实现着新的理念向实践的转变。体现在以下几方面。

1. 由只重视幼儿的基本动作发展走向同时注重培养幼儿运动兴趣与习惯的培养，如：原来教师在户外活动备课和组织活动时都只关注幼儿投掷、跳跃等动作正确与否，忽视在活动中激发幼儿运动兴趣培养幼儿运动习惯，逐渐转变为关注动作的同时也关注幼儿运动兴趣与习惯的培养。

2. 由只重视幼儿活动中的快乐转向同时注重幼儿身体素质的发展

这点特别表现在区域活动的研究实践中，一开始教师们在户外区域体育活动中只关注幼儿是否快乐。《3～6岁儿童学习与发展指南》颁布后，教师

们才开始重视幼儿身体素质的发展。通过一个学期的研究实践,教师们真正理解了《3~6岁儿童学习与发展指南》中量的积累到质的变化就是幼儿身体素质发展的规律。

3. 由只重视教师的“教”转向引导幼儿主动探索、学习

这点教师们转变最明显,他们努力在晨间、户外集体、分散等体育锻炼活动中,为幼儿主动探索学习的机会、时间与空间。如:各年龄班报纸、球、棍、绳、轮胎等玩具、材料的一物多玩,基本杜绝了“一刀切”的体育锻炼形式。

4. 由只会单一的体育转向注重体育中的整合教育

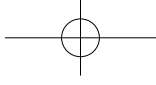
如在户外区域体育活动的开展中,为培养幼儿自信独立、乐观向上、敢于面对困难、勇于面对挑战、克服困难等意志品质的发展提供了充分的机会和空间。

体育活动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张及竞争性强的特点。幼儿在参加体育锻炼时,总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此,通过户外区域体育活动,可以培养幼儿勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难、机智灵活、沉着果断等良好的意志品质,使幼儿在活动中始终保持积极健康向上的心理状态。特别是户外区域体育活动打破了班级界限,为幼儿“大带小”提供了充分的空间,促进了幼儿合作、交往、轮流、分享等能力和责任感的形成,同时促进了幼儿解决问题能力的提高。

教师们感触最深的还有户外区域体育活动带给幼儿们的“意外收获”——幼儿社会性的发展。如:走平衡木时幼儿间的互相扶持;游戏累了坐下来休息时的相互关心,照顾弟弟妹妹……

5. 由固定时间和空间转向按需灵活安排

教师们能根据天气、气候的变化,灵活安排幼儿的体育锻炼,在雾霾、



下雨等天气时,利用楼道、走廊和班级环境开展适宜的体育锻炼活动。这种机动、灵活的安排不仅保证了幼儿每天体育锻炼的时间,而且培养了幼儿的运动兴趣和良好的锻炼习惯。

历时三年,在研究过程中,我们感到无论什么形式的体育锻炼,教师的教育和设计理念都起着至关重要的作用。我们引领教师带着问题学习相关的《纲要》和《3~6岁儿童学习与发展指南》中“健康领域”的目标与要求,引领教师们探讨如何用新的教育理念指导户外体育锻炼活动。以往教师们在设计活动时往往考虑安全因素较多,不敢设计具有挑战性的活动。开展课题研究以来,园里为老师们提供了多种途径的学习机会,特别是赴上海、大连参加全国幼儿素质教育研讨会,广东、深圳、上海的教师现场组织的体育活动,对教师们触动很大,教师们第一感觉就是:“原来幼儿园的体育活动还可以这样上”。回国后我们及时组织全国教师观看录像开展研讨,设计新颖的活动,别说幼儿,教师也是跃跃欲试。我们又及时组织教师进行体验活动,体验后研讨,这个活动需要幼儿的哪些经验准备,目标是什么?然后研讨我们设计活动存在的问题。大家感到最大的问题是难度不够,组织形式单一,枯燥、束缚、控制孩子多。最大的阻碍是害怕孩子出安全事故。带着这个问题,我们引领教师们开始大胆的实践。

我国区级体育教研员赵丹丹,在研究中大胆实践,刻苦钻研,从一名普通的教师成长为一名能异地教学,引领教师学习研究的教研组长,她自己设计组织的体育活动获得全国一等奖。我国区域体育园本教研成果多次向全国、北京市、朝阳区展示均受到好评,健康教育特色凸显,2013年被评为北京市市级示范园。

(三) 携手保健,为科学开展体育锻炼保驾护航

每次户外区域体育日,保健老师都会提供温度适宜的水果及饮水用品,并在休息站设立医疗处,准备小药箱,提供云南白药、碘伏等应急药品,为幼

儿开展体育锻炼提供坚实的保障。对抽查幼儿进行前测、后测,并及时反馈,为活动开展提供更科学、更规范的保健指导。针对雾霾天,制定雾霾食谱,添加润肺止咳清淡的食材,如木耳、莲子、银耳、百合、秋葵、山药等,结合季节为幼儿准备四季汤(如银耳莲子雪梨羹、莲藕荸荠百合汤)。参与课题研究,对教师进行体能测试培训,更进一步提升了我国保健医科学指导能力。2012年大体测优秀率21.06%,良好率54.82%。2013年优秀率26.06%;良好率56.33%;每学期对幼儿进行体测后,保健人员将测试结果以柱状图的形式分析总结,各班结合体测的弱项通过游戏开展体育游戏、家园配合、日常护理,有针对性地开展体育锻炼。

(四) 尝试家长工作新举措让家园形成教育共同体

引进家长资源,采取新学期新生家长会、家长学校、班级家长会、亲子远足、牵手同行快乐亲子运动会、小型研讨会、故事爸爸故事妈妈等灵活多样、丰富实效的家、园、幼儿三位一体的互动模式,开展家园互动,帮助家长树立健康生活的理念,不断尝试创新,推进家庭教育工作,提高家庭教育水平,为课题研究提供了支持。

五、研究结果

1. 幼儿园户外体育锻炼是幼儿园教育的重要组成部分,是幼儿全面发展的重要基础保障。

幼儿园户外体育锻炼能帮助幼儿提高健康认识的水平,改善对个人卫生和公共卫生的态度,养成良好的生活、学习卫生习惯和体育锻炼的习惯,培养幼儿乐观向上、不怕困难、自信、进取等良好的个性心理品质,建立融洽的人际关系;体育锻炼过程中大量的智力挑战,在激发幼儿智力活动的同时也发展了幼儿从事智力活动的能力和适应社会的能力。

2. 幼儿园户外体育锻炼的开展,领导重视是根本,设施、器材、玩具材



料是保证，教师适时适宜的有效指导是关键。

3. 幼儿园户外体育锻炼的内容应涵盖：健身、（身体练习）智育、德育、审美、个性发展等多方面的内容，方法途径应是多元的、开放的、师生互动的。

4. 幼儿园户外体育锻炼的开展，势必对家长的关注点、育儿观念等产生积极的影响，吸引家长的参与和关注，让家长更加全面了解幼儿园健康教育理念，并让这种先进的理念影响家长，潜移默化地改变家长一些不科学的健康态度，从而形成良好的健康行为和习惯。

幼儿园户外体育锻炼的研究是学前教育界普遍关注的问题，教师们在实践中有许多困惑和亟待解决的问题，我们的研究主要为一线的教师解决一些困惑；提供了一些实实在在的实践经验和体会，可以在实践层面上帮助教师解决一些实际问题，在幼儿园体育锻炼中少走一些弯路，少一些盲目性，多一些理性的思考。最终达到更好地落实《纲要》和《3～6岁儿童学习与发展指南》的精神，促进幼儿富有个性发展的目的。

六、需进一步研究的问题

我们主要研究的是幼儿园体育锻炼的问题，在研究过程中感觉到，家庭、家长在幼儿体育锻炼中起着重要的作用，这方面我们借鉴了一些同行的研究，还需要根据我国家长群体、幼儿园现状进行进一步的研究。

对《3～6岁儿童学习与发展指南》中提出的提高幼儿“身体素质”的研究，只是刚刚起步，还需要深入、系统地研究在幼儿园的体育锻炼中，如何进行力量、耐力、速度、柔韧性、灵敏性等提高身体素质实质的锻炼，增强幼儿身体有关器官系统功能，促进幼儿身心和谐发展。

案例精选

案例如同一面镜子，客观而真实地反映出每位教师的教育现状，为教师进行自我认识与反思提供了依据，更能促使教师敏锐地观察孩子，及时分析和反思。这里教师从不同角度记录了自己在带领幼儿开展体育锻炼时生动的小故事，是感悟、反思、成长，也是提升。

案例《共同的约定》

张媛媛

北京市张雪门幼儿园行为课程优秀教育案例评选一等奖

活动背景

区域体育游戏时，班中木木小朋友在跳跃区中，与另一名幼儿同时跳起拍打同一个瓶子，致使眼睛被小朋友手划伤，此事引发了《共同的约定》系列活动。

活动一

针对此事，班中及时采取处理方法，我与孩子们围坐在一起，针对今天班中出现的安全问题与幼儿共同围绕“为什么会出现危险？我们怎样避免危险？”展开了讨论。孩子们表达着自己的想法。峰峰说：“他们两个人争抢就会发生危险。”竹竹说：“他们不谦让。”分析原因后我又引导孩子们：“如果遇到争抢时应该怎么办？”唯唯大声说：“应该先让别人玩一会儿，自己再玩。”萧萧也表达了自己的意见：“两个人互相谦让，就不会发生危险了。”

本次谈话活动引发了孩子们积极的思考，于是我又将问题抛给孩子们：“在



区域体育游戏时，我们怎样躲避危险？”马薪蕊说：“在平衡区走平衡木时要小心，不然就很容易撞到别人。”钊钊也提醒大家：“我们玩滚铁环时，要躲避别人。”孩子们讨论很激烈，在自主表达的空间里讲述自己的想法，并共同约定——遵守游戏规则，显然此次的安全小事故引起了孩子们的高度关注，一颗安全的小种子已经在孩子们心中生根发芽。

活动二

谈话活动后，又引发了新的问题：班中的小朋友已经知道了自我保护的一些方法，但怎么才能用最简便的方法，让其他班小朋友在户外区域体育游戏时也能知道自我保护的方法呢？有的说：“用嘴告诉他，用动作告诉他。”我又提出疑问：“如果你不在这个区怎么办？”听了老师的话，孩子们沉默了好半天，最后还是家更打破了沉寂，对大家说：“可以画一些安全提示画贴到区域里，这样其他小朋友来到这个区就知道了。”家更的想法引起了大家的共鸣，于是在老师的支持下孩子们纷纷动手绘画起来。

活动三

一张张绘画作品在老师的帮助下配上了简单的文字，经过粘贴—塑封—打孔，成为一张张安全提示画，可是拴在什么位置，能更方便其他小朋友看到呢，从而又引发了大家的思考，经过讨论，孩子们决定在最醒目的地方用丝带拴好，而在拴挂安全提示时，孩子们又遇到了难题，一个人根本没有办法完成，于是孩子们开始尝试合作，有的扶画，有的系扣合作完成，幼儿在不断地沟通、操作、合作中亲身感受到成功的喜悦，并学会边操作边思考，不断调整自己的行为。

反思

短短的几次活动，使幼儿经历了在生活中发现问题，及时解决，再还原于生活的学习之路，在生活中体验，在生活中成长，在生活中积累经验。这也正是张雪门先生所主张的观点：生活就是课程的基点，活动来源于幼儿的生活。

经历了几次活动后，我一直在反思：为什么孩子在老师的陪伴下，能够保护自己，而离开了老师却发生危险呢？结合实际工作分析原因如下。

幼儿对游戏有着浓厚的兴趣，但教师投放材料的数量不能满足幼儿游戏的需求，这是导致幼儿发生争抢的主要原因，在争抢中幼儿出现安全隐患，自我保护的意识还需进一步提升。

带着对张雪门行为课程的粗浅理解，我这次只是进行了简单的尝试活动，通过实践，帮助幼儿在生活中获得自我保护的相关经验，使孩子们的学习在“做”“想”“解决问题”的过程中，从丰富的经验中不断提高水平，而不是从教师那里获取现成的答案，鼓励支持幼儿大胆实践，促使幼儿主动学习，将幼儿置于教育的主体地位。

结合平日经验，我也总结了在区域体育游戏时培养幼儿学习自我保护的几点体会。

1. 关注解读幼儿行为，支持满足幼儿需求

作为教师应更关注幼儿行为背后所蕴含的教育价值，在游戏中应更多关注幼儿的需求，以材料为载体，通过投放丰富的游戏材料支持幼儿自主游戏，将目标物化于材料之中，真正成为幼儿游戏的支持者、合作者和引导者。

2. 在生活中获得经验

平日还要抓住教育契机，采取个别指导及同伴间相互影响，相结合，教师应及时表扬，纠正幼儿的行为，并做到随机教育，利用多种方式提高幼儿的自我保护意识。结合幼儿生活，游戏前与幼儿共同分析危险，并共同讨论怎样玩才不会出危险，如幼儿园操场大，又开设很多区，每个区域场地、材料都不一样，应该怎样玩，怎样做不对，让幼儿了解各区游戏玩法及规则，引起幼儿的重视，提高安全意识，避免事故的发生。



3. 在行动中获得新知

教师可带领幼儿共同关注发现的安全隐患，设计安全标志，并引导幼儿讨论用什么标志来表示，确定后引导幼儿制作安全标志，孩子们在写写、画画、粘贴标志的过程中，懂得安全的重要性，从而在行动中强化安全意识。

4. 对张雪门行为课程有了深刻的认识和理解

张雪门行为课程中特别提出：“幼童一定先有了直接经验，然后才可以补充想象。”至于游戏、故事、唱歌等教材，虽然也可以给予幼儿模仿和表演的机会，然而并不能代表人类实际的行为。所以，他要求教师一定要注意儿童的实际行为，要“常常运用自然和社会的环境，以唤起其生活的需要，扩充其生活的经验，培养其生活的能力。教师应抓住生活中的每一个教育契机，为幼儿创造实践、操作、体验的机会，只有这样才能帮助幼儿真正获得有益于身心发展的经验。张雪门的幼稚园行为课程理论的基本思想就是“生活即教育”、“行为即课程”，强调通过儿童的实际行为，使儿童获得直接经验；同时要求根据儿童的能力、兴趣和需要组织教学，这种课程理论，对学前儿童的教育来说，有比较明显的积极意义。

“生活”与“实践”是张雪门行为课程核心理念，与《纲要》所倡导的“教育活动的组织应充分考虑各领域的内容有机联系、相互渗透，注重综合性、趣味性、活动性，寓教育于生活、游戏之中”非常吻合。这更有利于在活动中对张雪门行为课程精髓的理解与把握，并获得更深层次的认识，促进幼儿富有个性地发展。

案例《轮胎和纸轮》

刘 颖

北京市张雪门幼儿园行为课程优秀教育案例评选二等奖

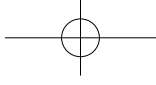
一、情景描述

在区域体育游戏中，孩子们往往对老师们自制的玩具很感兴趣，其中包括“坦克”“抬抬球”“舞龙”“跳格子”等，一次班中的赵老师上科学观摩课（小组活动），我带着另一组孩子到户外进行游戏。走到放玩具的地方时，我看见摆了很多轮胎、纸轮等玩具，于是下意识地让孩子们去玩这些玩具。孩子们选择了自己喜欢的玩具，分散在场地中间快乐地游戏，我只在旁边观察他们的表现。

一开始，孩子们更多地是双手把轮胎推来推去，在我这成人眼里觉得这些玩法很无趣，有种不屑一顾的感觉。果然，玩了一会儿，我的感觉在孩子身上验证了，十几个孩子不停地换着玩具，好似在打发时间，个别孩子还用眼睛偷偷地瞄我，看我是否在关注他们。我刚想去引导孩子想不同的轮胎玩法时，发现班中的钊钊开始带领大家将轮胎摆成一排，组织其他小朋友按顺序依次走过去。在他的带领下，很多孩子也想出不同玩法：有的往轮胎里跳再跳出来；有的将两三个轮胎摆在一起，走过去；还有的把两个轮胎中间放上梯子走……

这时，钊钊又想到一个办法，他倡议来一次滚轮胎比赛，几名孩子在同一地点开始滚轮胎，自己发口令，自己评优胜，孩子们玩得不亦乐乎，此时玩纸轮的孩子也想加入他们的游戏，得到允许后，开始了新一轮的比赛。

接下来，孩子却对比赛结果产生了质疑：有的孩子说：“不公平，轮胎



沉不好推，而纸轮轻好推，所以纸轮滚得快。”而推纸轮的小朋友却说：“你们轮胎比我们纸轮大，应该滚得快才对。”“我们纸轮轻才不好推呢！一推就歪了。”滚轮胎的孩子说：“我们使的劲儿还比你们还大呢！”各组的孩子分别阐述着自己的观点。

最后，在我的帮助下，孩子们总结出：物体大小、质地的不同都会影响到比赛的结果，其中还包括每个小朋友推轮胎时用的力气不同、方法不同，也会影响结果。如果想让比赛变得公平，以上条件必须一致才能达到最好的效果。

二、案例反思

《张雪门行为课程》指出：“生活即教育”行为中估量到的第一因素便是动机。动机的发生有两方面：一方面是一种活动所发生的需要，也就是内发的动机（由孩子引起的），通过这次发现，让我深刻体会到孩子自发学习的重要性，体验着“儿童自发的需要”这几句话的含义。当今教育理念提到：充分认识幼儿主体作用，让幼儿真正成为发展的主人。

（一）激发幼儿自主的积极性

课程固由于自然的行为，却须经过人工的精选，无论是由于内部的需要，还是环境的袭击，都足以唤起其行为的反应，但反映的结果又改变了环境和自己。兴趣在幼儿发展过程中发挥着动力、创造、强化的功能，对提高幼儿自主性发展起着明显的促进作用。实践证明，充满好奇和兴趣广泛的幼儿一般都能积极主动地参与各种活动和游戏。因此，在活动中老师应注意观察幼儿表现，关注幼儿对活动是否有兴趣，是否能以积极愉快的情绪投入其中。同时，还应引导幼儿自主选择、自由操作，鼓励他们动脑、动手、动眼、动口，让他们在成功的体验中得到发展。

（二）放手让幼儿去玩

行为课程从动机发生开始，经过了目的决定——计划讨论，而终止于实行完成。游戏的主体是幼儿。以往的活动中，老师总是出于种种考虑（如安全、守纪等）不敢对孩子放手，导致限制过多，以至于孩子在游戏的过程中眼神还不时在老师身上游走。因此，我们要将游戏主动权还给幼儿，以幼儿为主体，这样才能更好地发挥他们的想象力，尽情地玩，才能真正体验玩的幸福和快乐！

（三）鼓励幼儿玩出新花样

行为的本质原有许多种，但能克服困难，制驭环境，能创造发明的，只有这一种——在劳力上劳心。游戏的重复行为是幼儿游戏的主要外显特征，正如孩子们开始玩轮胎总是一个模式，但动机的发生是从前一种活动所发生的需要。只有让幼儿在自由玩耍中探索，才可以提高他们的自主创造性。同时，从游戏中孩子们还学会了与同伴交往、谦让、合作，是游戏本身成为幼儿发展的内驱力，从而促进幼儿身心和谐发展！

案例《孩子为什么会追老师》

宿瑞华

北京市张雪门幼儿园行为课程优秀教育案例评选三等奖

区域体育活动是孩子们最喜欢的活动方式之一，它打破了班级与班级的界限，以及教师与幼儿的界限。在这里，孩子是真正的主人，他们可以自由选择游戏伙伴，也可以挑选自己最喜爱的活动区进行游戏。不仅使孩子的身体更加协调、灵活，同时还促进了幼儿交往能力的发展。因此，每到户外区域体育活动时，孩子们总是玩得满头大汗，兴奋异常。



但是，在本学期开展的区域体育活动中，我却发现了一个问题：我班的孩子在玩户外区域体育活动中“追人”（追本班老师）。由于本班老师都在平衡区，所以我班小朋友比较喜欢在平衡区游戏，他们有时玩会钓鱼，有时玩会走平衡木，还有时玩会踩高跷。总之，就是在平衡区徘徊，即使我鼓励孩子们去别的区玩一玩，他们也就是到旁边的钻爬区去玩一会儿，但一会儿又会回到平衡区。

这个现象让我百思不得其解，孩子们为什么总是在平衡区，而不去其他的活动区呢？经过观察，我发现了一些问题。每当孩子们听到收玩具的音乐后，都会主动帮助我们收玩具。是不是孩子们想帮我们收玩具而不去其他区呢？抱着试试看的心理，我进行了一次尝试。

又一次的区域体育活动时间到了，这一次孩子们又像往常一样集中在平衡区玩，当听到收玩具的音乐时，我并没有急于收本组的玩具，而是让韩老师去帮助钻爬区收玩具，有的孩子见韩老师在别的区收玩具，也跑到钻爬区帮助收玩具了。

回班后，我对这次区域体育活动进行了小结，肯定了孩子们玩得好的地方，尤其是帮助别的区收玩具的小朋友得到了我的重点表扬。在表扬孩子们的同时，我也对孩子们提出了新的希望——希望在下一次的区域体育活动当中，孩子们能够选择更多的区域进行游戏，结识更多的新朋友，同时我还给孩子们介绍了各区域游戏规则，安全提示标记等，我想首先要让孩子们渴望游戏，要树立安全感，这样他们才能无忧无虑，高高兴兴地玩。

第三次的区域体育活动开始了，这次我在带孩子们活动身体时，不仅做了准备活动，更重要的是我又重新向孩子们介绍了各个区的活动场地，都有些什么样的游戏，并希望孩子们能够多去玩几个游戏，回班向小朋友和老师介绍。

在这一次的活动中，由于我前面做了简单的引导，因此孩子们的“追人”现象减少了很多，在投掷区、钻爬区、跳跃区、综合区都能够看到我们班幼儿的身影了。音乐响起时，孩子们还主动帮助各个区的老师收起了玩具。

张雪门先生指出：“课程固然由于自然的行为，确须经过人工的精选。幼童的行为绝不是孤绝的，无论是由于内部的需要，还是环境的刺激，都足以唤起其行为的反应。”小班的时候，由于孩子们介入户外区域体育活动的机会较少，玩时也都是集体玩一个区域，所以进入中班后孩子们玩区域体育活动时出现了“追人”现象。孩子“追人”现象的产生，与孩子脱离本班教师缺乏“安全感”有很大的关系，孩子们习惯了有本班老师陪着一起玩，这种打破班级、老师与幼儿的界限，孩子们还不适应。这种现象的产生与孩子的直接经验有着很大的关系。因此我想，在活动区开展前，教师的引导是十分重要的。正如张雪门先生所说，幼童的行为绝不是孤绝的，无论是由于内部的需要，还是环境的刺激，都足以唤起其行为的反应。作为教师，我们可以利用幼儿同伴群体及幼儿园教师集体这一宝贵的教育资源发挥作用，还可以利用幼儿的学习具有潜移默化的特点，避免单一呆板的说教，只有这样孩子在区域体育活动中才能体验到什么是真正的快乐！

案例《千般爱护，莫过自护》

赵丹丹

北京市张雪门幼儿园行为课程优秀教育案例评选三等奖

区域体育活动中，孩子们在各区游戏时，有时会发生磕、碰或争材料的事情。要避免这样的事情发生，以往主要靠老师的提醒。但我发现光提醒是不够的，这样孩子是被动的，孩子离开教师的视线，还会出现这样或那样的问题。



我负责的投掷区，孩子们将球投进球篮后，再自己将球捡回来。在活动时应注意不要将球投在别人身上。投球时应站在线后面。在每次捡球时要避免相互撞到。

一次游戏刚开始一会儿，一个小朋友走了过来告诉我，老师：“刚才有小朋友用球打我头了。”我说：“是谁呀？”他就指给我。我找到了那个小朋友，对他说：“你怎么能将球打在别人头上呢？”他说：“老师我不是故意的，我错了。”我说：“请你以后注意点，看前面没有人再投，就不会发生打到别人的事了。如果再有这样的事情发生，那就要红牌罚下场了。”他点点头。

其实，在投掷区，不止一次发生这样的事情了，孩子们都不是故意的。但对此，我们只是一味地去提醒，效果甚微。于是，在教研活动上，我也提出了自己的困惑。

在研讨中，大家帮了我很大的忙。首先，由于投掷区的孩子在投球后，球就会落到各个地方，孩子们在捡球时，会有一定的危险。于是大家建议我们加一个投掷网在投篮的后面，这样孩子们投球后，球不至于跑得很远，避免造成幼儿的安全隐患。

还有一个好办法，请班中老师在班里为孩子们讲各区的规则，再用展板的方式体现规则及玩法。还有一些危险的事及不能做的事都用画来体现，并为幼儿讲解活动中的注意事项。使孩子们在看过后就明白规则要求，知道应该怎么做。

我发现，通过这些方法，再次玩的时候幼儿真的有了很大进步。进区后能主动与老师打招呼。在玩的时候，孩子们也知道躲着投球的人或提醒小朋友小心一点了。

孩子们得到了直观的引领，想这才是让孩子们在真正意义上形成自我保护及规则意识的最好途径和方法。

由此我还体会到，我们的老师不能像“救火队员”一样，光靠在户外区域活动中控制、提醒幼儿，而应该通过多种途径，引导幼儿迁移在户外区域体育活动中的经验，达到提高幼儿自我保护意识和能力的目的。

如我们班本学期主题墙是“我健康，我快乐”，孩子们把自己喜欢的户外区域体育游戏，在游戏中应注意的问题，画出来，讲出来。每次活动后回班小结，看自己玩游戏时候的录像，找问题。孩子们观看这些录像时，会马上发现违反游戏规则的画面、问题和危险，我就请孩子们说一说应该怎么做？一起回忆游戏规则，之后用绘画的形式体现在墙面上。通过这一系列的活动，孩子们大大提高了自我保护的意识及能力。

户外区域体育活动是幼儿喜欢的、快乐的活动，但在这种分散式的活动中存在着许多不安全的因素。区域体育活动中孩子们难免要奔跑、跳跃、钻爬、攀登、投掷等。我们也常常会遇到幼儿在活动中突然跌倒，抛接的物品落到自己或同伴的身上。因此，只有加强幼儿在户外区域体育活动中的自我保护意识，才能预防意外事故的发生。

以往进行自我保护意识，安全防范教育。教师往往刻意把“保”放在首位，片面理解其含义，很多老师尽量少让幼儿参加户外体育活动，以阻止意外伤害的发生，作为新一代教师的我们，不能因为有危险而牺牲幼儿喜爱的体育活动。《纲要》明确指出幼儿园应保证幼儿每天两小时的户外活动，这是幼儿的权利，是任何人不能以任何借口剥夺的。

“千般爱护，莫过自护”这也是《张雪门的行为课程》理念。幼儿学会自护，就等于在生存中学会向前迈进了一大步，而生存是发展的重要保障。张先生要求教师要把“生活”与“行为”看作相互联系的整体，抓住幼儿教育中最本质的规律。其最大的特色就在于“生活化”“行为化”“本土化”。即生活就是教育。



幼儿只有在生活游戏中形成自我保护意识,学会保护自己,学会遵守规则,不断扩充经验养成良好的习惯,才能真正达到区域体育活动促进幼儿身心和谐健康发展的目的。

案例《让孩子从平衡木上跳下来怎么了》

武文斌

北京市张雪门幼儿园行为课程优秀教育案例评选三等奖

我国自加入《张雪门行为课程》研究后就把研究的重点放在“在户外区域体育活动中培养幼儿的自我保护意识及能力”的方面。

自开展教研活动以来,我们每次开展完户外区域体育都能把当次发现的问题及时交流总结。本次教研室老师来观看我们的教研活动,形式是看录像;老师们找出录像中所有的安全隐患,老师们不但能找到问题还能提出改善的措施。

在这种教研氛围的影响下,我园年轻教师也都勤学好问,积极融入到教研活动中。青年教师杨老师提到“孩子们在户外区域中,特别是在平衡区,总是喜欢跳下来,但为了孩子的安全考虑,如何引导就能让他们不跳了呢?”很多有经验教师都提出应该先给予孩子肯定,说老师看到了他的能力,但为了安全,下次请不要跳了,孩子得到老师的肯定与认可也就不会再跳了,等等。

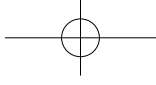
但我认为,跳跃运动是孩子最喜欢、最熟悉的一项体育技能,为什么不能让孩子从平衡木上跳下来呢?让孩子从平衡木上跳下来怎么了?

部分老师认为从平衡木上跳下来受空间和地面的限制,不够安全,我认

为我们研究的课题是“在户外区域体育活动中培养幼儿的自我保护意识和能力。”如果我们不能教会幼儿基本动作，只是一味地在旁边干涉、提醒，提示幼儿这儿不能玩，那样做不安全，连幼儿最基本的体育动作都不能很好地发展，孩子们开展了半天运动也是盲目的参与，只是流于一种形式，根本达不到通过户外区域体育游戏促进幼儿身心和谐健康发展的目的，更谈不上对幼儿自我保护意识和能力的培养了。

平日我就很重视孩子的安全常识和基本动作发展的培养，每次下楼梯到最后一节，我都会提醒孩子们跳下来，当然我会给孩子们示范正确安全的双脚跳方法。孩子们走到最后一节时会像跳水运动员一样勇敢地跳下去，这样既增添了孩子们上下楼梯的乐趣，又培养了他们跳的能力，同时也满足了孩子的心理需求。

张雪门先生十分强调幼儿在学习过程中的主体地位。认为应当尊重他们，使他们发挥主观能动性。幼儿越是主动，越会产生好的学习效果。他认为儿童在学习中主体作用的发挥要依靠老师，他规定教师在准备课程时既要遵照社会的需要，也要考虑幼儿的特点和水平；既要有明确的目的、方向和周密的计划，又要预见到幼儿身心发展和进步的可能，对他们提出下一步的要求。孩子喜欢从平衡木上跳下来，只要老师为孩子基本动作的发展提供空间和合理的场地环境，孩子们会玩了，安全问题自然就迎刃而解了。这就是张雪门先生的教育精髓——生活即教育。



认真学习《3～6岁儿童学习与发展指南》让老师与幼儿心无距离

张媛媛

朝阳区管理案例评选二等奖

一、案例背景

为更好地贯彻落实《3～6岁儿童学习与发展指南》精神，结合我园健康教育特色，园本教研以《在户外活动中促进幼儿身体素质的研究》为核心，引领教师实践研讨。一次在户外活动中，看见大班老师尝试将轮胎摆高支撑着木棍，鼓励孩子们一个个尝试悬垂动作。受此启发，通过发放教师调查问卷发现教师对什么是悬垂活动，动作要领是什么，在幼儿园中如何开展悬垂活动等存在着许多困惑，带着这些疑问，引领老师们展开了研讨。

二、案例描述

步骤一：“体验”

活动一开始，我就带领老师们来到操场上，提出问题：“请老师们今天来当孩子，体验一下，什么是悬垂？在我们幼儿园中哪些器械或哪些地方可以进行悬垂活动？”带着问题，老师们开始尝试起来，有的来到了园中设置的悬垂器械下，双手握了几秒就掉下来了，园中男老师找到大型滑梯中的横梁，有的则找来老师帮忙举起梯子让幼儿进行练习，玩得不亦乐乎。而我也将老师们尝试的方法用相机记录下来。

步骤二：“回放研讨”

体验后，回到备课室，运用照片回放的形式与老师们一起回顾，并围绕“刚才活动最深的感受是什么？悬垂最重要的要领是什么，以及悬垂活动开展的方法

式有哪些？”进行研讨。赵老师说：“总认为悬垂活动很简单，今天是第一次尝试，觉得不是那么容易。”丹丹说：“我觉得手的握法很重要，正握并且双手握紧才能保持时间更长。”王洋说：“我刚才找到了大型滑梯中间的横梁也能够进行悬垂活动。”薇薇老师说：“我和韩老师一起合作，举起木梯，幼儿可以进行悬垂活动。”听到老师们的话我追问道：“在幼儿园中开展悬垂活动的方式有哪些？”丹丹老师说：“可以将悬垂活动设计成一节体育活动，有目标有计划地落实。”刘老师说：“我认为不适宜，园中的悬垂器械只有一组，不足以满足每个幼儿的需求。”武老师说：“悬垂器械那么高，孩子上不去器械是关键问题。”抓住契机我提问到：“对于幼儿来说什么是悬垂活动的难点？”丹丹老师说：“我觉得还是手的握法，我带孩子们试过，有的是反手握，一下子就掉下来了。”“那刚才两位老师说的的问题怎样解决呢？”我继续追问，陈老师：“我觉得可以先让幼儿在平地上练习抓握的正确方法，为上器械做准备。”听到老师的办法我反问道：“《3～6岁儿童学习与发展指南》指出我们要尊重幼儿的学习方式与特点，不能机械训练。但悬垂活动是否适宜开展集体活动？希望老师们考虑。”韩静老师说：“我认为，不太适宜集体活动，这使我们不能更好地关注到每一名幼儿，可在平时进行尝试。”

步骤三：“学习共同体”

我鼓励老师们结合本班幼儿年龄特点，将各年龄班开展悬垂活动的策略及实施方法记录下来，与大家共享，并引导教师在实践中分组尝试、验证方法是否可行。

步骤四：“梳理提升”

在老师们互动研讨后，我梳理了老师们的研讨内容，主要可概括如下。

1. 活动前做好准备：带领幼儿先尝试练习悬垂柱，可以手握杠子，脚下有支承物。矮的杠子或吊环，幼儿能够脚不离地面，尝试抓握杠子脚离地；练习爬柱、软梯，以及软绳再练习高的杠子，循序渐进，悬垂时间由短到长。



2. 活动中应注意的问题。

- 先学会悬垂的动作，掌握动作要领。（上法和下法）
- 活动手腕和肩关节，做上肢的伸展以免肌肉拉伤。
- 练习次数不宜过多，因为消耗体力很大。
- 在上器械和下器械做好相应的保护：悬垂架下铺一些软垫子。
- 给孩子鼓励，让他尽量坚持。

3. 活动后注意放松。

4. 活动中注意个体差异。

《3～6岁儿童学习与发展指南》中指出，幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，不同年龄段的幼儿应具备相应的平衡能力、协调能力、灵敏度、力量和耐力。在体育活动中采用慢节奏的悬垂，支撑自身体重的各种练习，对增进上肢力量、耐力、协调灵敏度、提高反应能力等均有很大的作用。

三、案例反思

此次的园本教研研讨主题来自于教师在贯彻落实《3～6岁儿童学习与发展指南》中遇到的真问题，研讨中集中围绕：“什么是悬垂活动？悬垂动作难点是什么？开展方式的适宜性”进行研讨。帮助教师在问题引领下解决困惑，同时也使我有了更深的体会。

（一）在体验中关注幼儿的学习方式

《3～6岁儿童学习与发展指南》中指出：“要遵循幼儿发展规律和学习特点。”此次教研活动让教师当孩子，体验并思考幼儿在悬垂游戏活动中遇到的困难及难点，从幼儿角度出发，研究幼儿怎样学习？深度挖掘其蕴含的教育价值，探索适宜的策略支持。活动中每位教师的积极参与，一起感受、认同、反思、提升，在快乐中感悟，在行动中研究。让《3～6岁儿童学习与发展指南》

的落实有迹可循。

（二）问题引领关注幼儿需求

活动中以实效性的问题引领教师思考幼儿游戏的需求，针对悬垂活动开展方式的适宜性展开讨论，活动中，教师不断转变观念，更加关注幼儿发展，学会思考幼儿学习什么？怎样学？在注重全体幼儿发展的同时，满足个体需求，关注幼儿学习发展的整体性。

（三）学习共同体提升经验

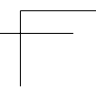
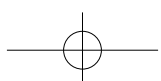
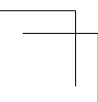
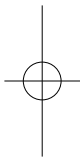
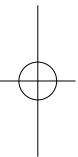
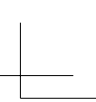
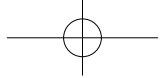
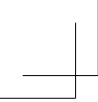
研讨的过程是教师自我提升的过程，运用学习共同体的优势，鼓励教师相互学习、共同研讨、将自身对《3～6岁儿童学习与发展指南》的理解与大家共享，研讨气氛轻松、和谐、热烈，教师始终处于研讨的核心，相互交流、分享，充分发挥自主性、能动性、创新性，使教师之间实现平等对话，相互切磋、互相交流、互相激励、互相提高。

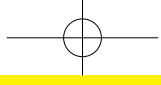
（四）对我的启示

教师团队的“同伴互动”不在于有没有形式上的相互比较、相互询问、相互启发和相互质疑，而是构筑对话的平台，是在运用教师们共创的话语系统进行交流、沟通、分享和协商。这样做，不只是在解决教学困惑的问题，而且是在更高的水平上产生合作学习，使做为教育实践者的教师也成为了教育的研究者，而且也使理论与实践之间的鸿沟得到了弥补。

通过这次互动我更深刻地认识到：教研是一种对话，是一种包括问题式、互动式、体验式等探究形式的专业学习。我觉得我们的教研活动更多的是问题式和互动式，针对某一个问题反复地进行亲身体验，在体验中发现问题，不断反思，再实践会使教师们新的教育理念向行为转变。

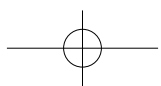
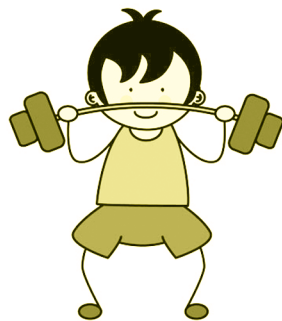
《3～6岁儿童学习与发展指南》的学习实践，让教师与幼儿零距离，让我们学会理解幼儿的学习方式，尊重他们的发展现状，让我们一起走进幼儿的内心世界，用科学的理念去解读幼儿，在实践中反思，在反思中收获成长。





第四篇

结题篇





一、课题研究的准备

(1) 召开开题论证会，回顾梳理经验，转变教育观念

召开亚二幼“十二五”课题开题论证会，梳理我国参加中央教科所“十五”、“十一五”课题取得的成果，回顾我国开展园本教研“在户外区域体育游戏中培养幼儿自我保护意识及能力”的经验，为我国首次独立承担课题研究奠定信心。由园长介绍课题实施方案，共同学习姐妹园课题研究成果，明确研究方向，针对课题成员结构，将保健医吸纳为课题核心小组成员，提升教师实施课题研究的專業性，为课题开展提供了支撑。

(2) 成立课题核心小组，建立机制保障，为课题开展保驾护航

成立课题科研小组，确立园长为第一责任人，保教主任及骨干教师为核心小组成员，认识明确，工作思路清楚，组织结构设置合理，分工明确、职责清晰，认真落实教科研工作。建立“五给”保障机制：（即给时间支持学、给经费资助学、给资料方便学、给条件互相学、给机会鼓励学）调动课题组教师参与研究的积极性。

(3) 查找相关资料，夯实理论储备，为课题实践奠定基础

有效的实践是在扎实的理论基础支撑下进行的，在开展理论学习前，运用调查问卷的形式，我们了解到教师的困惑与需求，以及对幼儿园体育锻炼的理解程度，发现教师对什么是幼儿园体育锻炼，幼儿园体育锻炼的内容、形式都不是很了解。我们将教师的困惑进行梳理、归类，找准教师的困惑点及关注点，有针对性地开展理论学习，使理论学习开展得更具有目的性和实效性。

在了解教师困惑点的基础上，我们聘请专家有针对性地进行理论指导，

使教师带着问题走进来,带着收获走出去。如:学习了“幼儿园体育活动的强度密度”和“开展幼儿园体育锻炼的目的性”,观看了丰台、怀柔等姐妹园的体育活动、区域活动的录像等资料。专家适时地点拨为教师在园本教研研讨中遇到瓶颈时给予帮助。

特别是《3~6岁儿童学习与发展指南》颁布以后,我们带领教师们在普遍学习和了解《3~6岁儿童学习与发展指南》精神实质的前提下,重点研读、学习了专家对《健康领域》的解读,在了解《纲要》与《3~6岁儿童学习与发展指南》的相同点与不同点的同时,努力在研究实践的进程中贯彻落实《3~6岁儿童学习与发展指南》的精神。

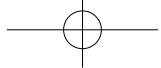
《3~6岁儿童学习与发展指南》针对当前幼儿体质下降、运动量不足、运动能力低下的现状,提出了“健康的体态”“具有一定的适应能力”“力量和耐力”等目标,意在引导教师和家长重视幼儿的体质、体能,增加户外运动的机会。

我们把落实《3~6岁儿童学习与发展指南》精神,提高幼儿“耐力和身体素质”作为2013年和2014年园本教研的重点,在带领教师理解“耐力和身体素质”内涵的基础上,大胆探索实践,使课题研究有了突破性的进展。

二、我国幼儿体育锻炼的现状存在的问题

(一) 幼儿存在的问题

幼儿园每年对幼儿进行“围绕坐位体前屈、10米×2往返跑、网球掷远、双脚持续跳、走平衡木、立定跳远”6项内容的体能测试,根据测试标准、工具、要求,对每个幼儿都参加的体能测试中的问题进行了梳理,如图1和图2所示。



2012 年我国体能测试的优秀率，见表 1 和表 2。

表 1 2012 年亚运村幼儿园体能测试优秀率

	10 米 × 2 往返跑	立定跳远	网球掷远	双脚持续跳	走平衡木	坐位体前屈
婴一班	13.64%	18.18%	9.09%	9.09%	18.18%	68.18%
婴二班	17.39%	47.83%	17.39%	0.00%	30.43%	56.52%
小一班	26.67%	63.33%	43.33%	56.67%	46.67%	90.00%
小二班	75.86%	86.21%	20.69%	55.17%	62.07%	75.86%
小三班	54.84%	48.39%	16.13%	70.97%	83.87%	67.74%
小四班	84.38%	84.38%	28.13%	62.50%	84.38%	71.88%
小五班	70.00%	73.33%	16.67%	70.00%	70.00%	86.67%
小六班	64.00%	92.00%	32.00%	52.00%	76.00%	88.00%
小七班	50.00%	72.73%	13.64%	31.82%	40.91%	86.36%
中一班	81.58%	78.95%	23.68%	63.16%	97.37%	78.95%
中二班	69.23%	61.54%	2.56%	7.69%	79.49%	56.41%
中三班	51.43%	71.43%	42.86%	65.71%	88.57%	54.29%
中四班	69.23%	76.92%	53.85%	51.28%	87.18%	48.72%
中五班	58.33%	80.56%	27.78%	80.56%	86.11%	41.67%
大一班	65.63%	75.00%	56.25%	53.13%	75.00%	78.13%
大二班	88.24%	44.12%	58.82%	73.53%	79.41%	55.88%

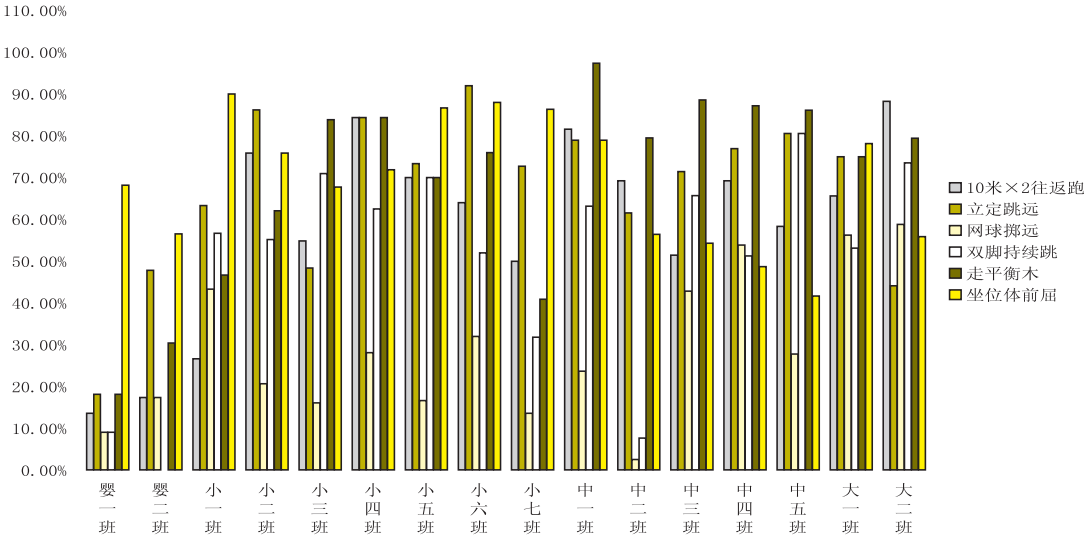
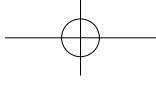


图 1 2012 年亚运村幼儿园体能测试优秀率

表 2 2012 年亚运村幼儿园体能测试优良率

优良率	10 米 *2 往返跑	立定跳远	网球投掷	双脚连续跳	走平衡木	坐位体前屈
大一班	57.68%	91.89%	35.13%	86.49%	83.78%	54.06%
大二班	29.63%	92.59%	29.63%	92.59%	96.30%	70.37%
中一班	54.29%	91.43%	11.43%	88.57%	82.86%	60.00%
中二班	85.71%	91.43%	31.43%	85.71%	82.86%	62.86%
中三班	85.71%	88.57%	34.29%	77.14%	97.14%	65.71%
中四班	91.18%	88.24%	29.41%	79.41%	91.18%	64.71%
中五班	87.50%	84.38%	28.13%	75.00%	84.38%	65.63%
中六班	93.75%	93.75%	43.75%	93.75%	96.88%	68.75%
小一班	83.33%	73.33%	30.00%	83.33%	76.67%	60.00%
小二班	68.75%	81.25%	68.75%	81.25%	100.00%	56.25%
小三班	78.13%	78.13%	28.13%	62.50%	87.50%	68.75%



小四班	8.89%	92.59%	18.52%	85.19%	88.89%	59.26%
小五班	78.26%	95.65%	39.13%	56.52%	69.57%	95.65%
小六班	72.00%	60.00%	12.00%	52.00%	84.00%	68.00%
小七班	61.54%	92.31%	15.38%	73.08%	80.77%	76.92%

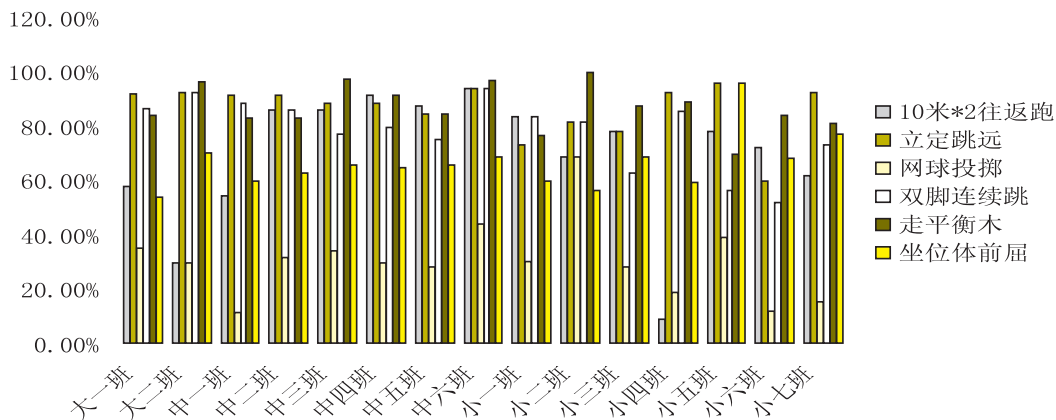


图2 2012年亚运村幼儿园体能测试优良率

体质测试结果显示：我国幼儿的身体状况整体发展较好，个别幼儿需要加强体质锻炼。弱项发展跟幼儿年龄特点有关，如网球掷远、坐位体前屈。各班根据体质测试结果制定游戏策略，加强体质锻炼。

（二）教师存在的问题

（1）重基本动作练习，轻身体素质发展。在体育活动中不少幼儿园以练习和发展基本动作为主要目的，在制订体育活动方案时，忽视幼儿的身体素质，在具体活动中教师只注意动作的“正确性”和“动作要领”，没有次数、时间、速度上的要求，未能按幼儿身体素质发展的要求设计活动过程。

（2）重“宽松”“自由”的情境创设，轻“最近发展区”。在体育活动中较为普遍的现象是：对幼儿的要求缺乏“难度”，有时甚至没有明确的要求，幼儿不必付出太多的努力即可达到，因而幼儿的体能得不到充分的发展，身体素质的发展也就落空了，更错过了通过体育活动培养幼儿意志和心理承受能力、

抗挫能力的良好时机。

(3) 幼儿学习新的行为动作,在身体活动的体验中,教师的指导方法往往是“我教你学”,幼儿的自主性学习行为很少,模仿性学习行为较多。不利于幼儿的个性发展。

(4) 忽视了幼儿发展的个别差异。在教学组织形式上,集体教学时间多,个别的、小组教学时间少。

(5) 在幼儿体育活动中的运动量和密度的安排上,不够科学合理。不能根据季节的特点,幼儿生理、心理发展规律和运动负荷,科学合理地安排和组织体育锻炼活动。

这些问题的产生,究其原因,就是教师在教学中缺乏一种通用性比较强的,能够把基本教育理论和实践操作构建起来的中间桥梁。对此,我们拟通过《幼儿园户外体育锻炼的研究》把比较抽象的纲领性的要求转化为具体可操作的教学策略、目标,让教师整体把握幼儿体育教育活动的功能、规律和指导策略。

引导教师关注幼儿在体育活动中高兴之余,究竟在身体素质上发展了什么,发展到了何种程度。有没有设置“最后发展区”,通过适当的设置一些问题情境,恰当地增加活动难度,让幼儿“跳一跳,够得着”,帮助幼儿勇敢地接受挑战,让幼儿不断地克服困难,并体验成功的喜悦。

三、晨间体育锻炼的研究

《幼儿园教育指导纲要》中提出“身心并重”的幼儿健康观,并将幼儿健康放在了五大领域的首位。晨间户外体育锻炼活动是指早上接待来园吃早饭,在室外、空气流通较好的地方,锻炼身体的各种活动,是指幼儿入园后的第一段时间(我国是7:40—8:00),进行有目的、有计划地采用分散开放式,以



用小型多样器械(含自制)为主进行的体育活动,是幼儿园一日活动组织的一个重要环节,是幼儿每日2小时体育活动中的一个重要组成部分。

(一) 从问题入手

在组织保教人员学习提高认识的基础上,我们认真分析了,我国晨间锻炼中存在的问题,从问题入手,学习相关的理论提高认识;从问题入手研究对策,实践研讨。通过“体验—归纳—内省—应用”的学习过程,注重引领教师培训、学习,针对教师在实践中提出的问题,把握方向,适时引导,以专业的意识和专业的头脑,引领教师开展晨间锻炼策略的研究。

1. 分析问题

通过分析,大家梳理出我国在幼儿晨间锻炼上普遍存在的一些问题。

(1) 对晨间锻炼价值认知不足

教师们认为,晨间锻炼只要看幼儿们玩得是否开心就可以了,评价时往往过多地关注器械材料的种类、数量是否多样,关注自制器械是否新颖,而忽略了运动器械和游戏项目本身对锻炼幼儿运动技能的真正价值和效果。只知道增添材料,而没有考虑好如何把这些器械材料利用好。

(2) 锻炼内容的安排

幼儿园从小班到大班,各班大都是根据现有的器械材料和活动场地来确定的。圈、球、绳等小型活动器械因为有可变性、可组合性,幼儿园最多,也为教师和幼儿们所喜爱,每天都可以在操场上看到;投掷类等器械因为形式比较单一不太受幼儿们欢迎,所以教师安排得较少;而锻炼力量和耐力的活动几乎被老师们所忽略。

(3) 教师的指导情况

教师对幼儿的活动过程缺乏有效的指导,教师组织活动的随意性很大,

只是为了锻炼而锻炼，没有对锻炼的价值进行深入思考。因此，操场上大多数老师只是充当了活动秩序的维持者，而不是幼儿活动的合作者和引导者。例如，某班按照幼儿园的安排每逢周一玩球，教师每周一都让幼儿自主玩球或安排一些比赛活动，但每次的锻炼要求如何递进，小中大班须达到的锻炼目标有何区别等，都没有体现。

2. 学习提高认识

根据教师们存在的问题，我们在园长和专家的引领下，进行了充分的学习研讨，通过学习研讨保教人员普遍提高了认识。

早晨阳光明媚、自然，空气凉爽、清新，在此时进行户外体育活动，既可以提高幼儿肌体对外界气温变化的适应能力，又可以激发和恢复幼儿肌体主要器官的机能，使幼儿精力充沛、精神愉快地开始一天的生活。

晨间锻炼是幼儿园体育活动的重要组成部分，组织好晨间锻炼活动，可以充分地发展幼儿走、跑、跳、钻、爬等基本动作和技能，更好地促进幼儿机体的正常发育，增强其体质。同时它能给予幼儿更多的“自由”，根据自己的意愿、兴趣，自由选择活动项目和自由结伴，让幼儿轻松、愉快地活动。

晨间锻炼开展得好，可以使幼儿一天的生活有一个良好的开端，使其精力更加充沛，注意力更加集中。有效地组织开展幼儿晨间体育锻炼活动，是幼儿健康成长的添加剂，是促进幼儿身心发展的有效途径，一日之计在于晨，应重视每个晨间的最好时间段对幼儿健康的教育，每天合理科学有效地组织晨间户外体育活动，可以使幼儿拥有健康强壮的体质，更阳光、开朗、活泼的性格。

3. 研究实践

我们以年龄班为单位，分别从晨间锻炼的场地、材料、指导三个方面进行了研讨、实践，每学期期末再以年龄班为单位进行分享交流。通过学习、研讨和实践，我园晨间锻炼从材料的投放，到幼儿的参与，教师的指导都有显著的变化，较好地促进了幼儿身心和谐健康成长。



(1) 器械和材料是晨间锻炼的基础

活动器械和材料是激发幼儿兴趣的刺激物，又是开展晨间锻炼的物质保障。在平时的活动中，我们时常看到幼儿未必能主动积极地投入，有时甚至会情绪低落。有的幼儿拿着活动器械看别人玩；有的则频繁地更换器械；有的活动器械在幼儿失去新鲜感后，就被冷落在一旁；而有些活动器械幼儿则非常喜欢。其原因是多方面的，但兴趣不高是主要原因。由于年龄特点和认识水平有限，幼儿不可能像成人一样认识到锻炼身体的意义而自觉参加，幼儿参加活动的直接动机是愉快和好玩。因此，提供丰富的活动器械是调动幼儿晨间锻炼积极性和兴趣的关键。

① 器械材料要富有趣味性

幼儿的年龄特点是具体形象思维占优势，所以他们在选择晨间锻炼器械时，容易被事物的外部特征所吸引，更多地选择色彩鲜艳、造型新颖的器械。如：小班制作的有趣的棉棒，运用两头的粘扣让幼儿随意组合拼接，一物多玩，既锻炼了身体又增加了幼儿游戏的兴趣。大班“快乐的大脚”运用废旧地垫由幼儿自由组合进行二人三足游戏，鼓励幼儿在合作中体验一起运动的快乐。

② 器械材料要富有多变性

为幼儿选择合适的器械，充分发挥器械的功能，使幼儿在晨间锻炼中不感到乏味。有时教师辛辛苦苦准备的器械，一到幼儿的手上，往往只玩一会儿就无人问津了。所以提供的器械一定要受幼儿的关注。由于幼儿年龄特点和认识水平有限，他们不可能像成人一样认识到锻炼身体的意义而自觉参加，幼儿参加活动的直接动机是愉快、好玩。因此要选用合适的器械来调动幼儿晨间锻炼的积极性。如：中班制作的游戏材料“节节高”就是运用废旧薯片筒和纸棍儿自由组合成的，跳跃、钻爬、垮跳等多种玩法组合体现了玩法多变性，充分调动了幼儿的积极性。

③ 器械材料要保证安全性

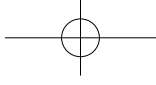
《纲要》中指出：幼儿园要把幼儿生命安全放在首位。在制作及选择材料方面首先考虑的就是安全性。安全是开展幼儿运动的前提。幼儿年龄小，自我保护能力较弱，因此，作为教师在选择器械投放时，事先要对器械安全、卫生等问题做好评价，以保障幼儿在活动时的安全，无论是购买还是自制体育活动器材，都要保证安全和牢固，不能有毒、有异味，保护幼儿的身体安全是开展活动的前提。如自制的棉棒、钻钻乐、布盘，既安全又环保。如铁制的材料，由于铁质本身坚硬隐藏着危险，所以力求做到玩具材料无尖角、棱角，器具两端用厚布包裹，如：抬轿子是幼儿十分感兴趣的材料，抬轿子使用的 PVC 管两头比较粗糙，为保证安全性，用软布包住两头。保证所有材料无尖角等，在物质上保证幼儿的人身安全。

④ 器械材料要有差异性

《3～6 岁儿童学习与发展指南》中指出：教师要尊重幼儿发展的个体差异，切忌不能用一把“尺子”衡量所有幼儿。根据幼儿年龄特点，小班幼儿应多提供一些情境化、活动技能易于掌握、模仿性强、数量充足，能促进其平衡、走、跑能力发展的活动器械；为中班提供能促进其身体协调发展的，发展钻、爬动作能力的活动器械；给大班幼儿提供的则是动作技能高，能满足幼儿一物多玩的需要，能促进综合素质提高、发展追逐、躲闪技能、运动强度较大的活动器械。

⑤ 器械材料要注意季节性

根据季节变化调整投放材料，如：秋冬季可为幼儿提供活动量大、强度大的器械，如：跳袋、跳花脸、有趣的棉棒、自制大跳绳等，材料数量准备充足，增加活动密度，满足幼儿发展需求；春夏季可投放活动量小、低结构的材料，如：投投乐、梅花桩、抛接器、投靶器等。



(2) 教师指导是开展晨间锻炼的关键

教师指导我们分三个阶段进行了研究。

第一阶段

最初在三楼全园最大的三个班级试行了晨间锻炼活动，每个班的游戏材料各有不同，大班还是以体现同伴间的合作游戏为主，创造性的玩具较多。已是初春，但早上的气温依然比较低，幼儿参与活动的热情非常高，可能由于分别给家长和幼儿介绍了这个活动的开展情况，所以幼儿们很早就来到了操场等待。游戏开展得很顺利。第二天，两个大班的老师把玩具摆在了一起。这样可供幼儿选择的玩具就更多了。跳皮筋、踢毽子、二人三足这样的民间游戏，不仅受到了幼儿的喜欢，家长们也渴望参与。考虑到园所场地及早上入园安全、人员安排等问题，在全园开展晨间锻炼时，我们做了以下调整。

- 将活动场地调整在各班阳台进行。

- 场地变化了，有些材料在阳台不便于幼儿开展活动，因此部分班级调整了材料。如：中四班将钻钻乐更换为抛接球、纸棍、飞盘等；大一班将跳皮筋取消，投放为踢毽子等便于幼儿操作的材料，还利用地上画好的跳房子活动。

- 来园常规进行了调整，由以前的脱外衣—摆椅子—漱口挂毛巾—阳台游戏—饭前区域—洗手吃饭，调整为不脱大衣—摆椅子—阳台游戏—饭前区域—分组盥洗漱口挂毛巾—直接吃饭，这样将更多的时间用于幼儿参与到晨间锻炼，减少了不必要的等待时间。

第二阶段

进行了一段时间后，老师发现幼儿的兴趣仿佛不如之前大了，并且会出现在阳台叫同伴等游离状态，以及幼儿来园较晚，参加人数较少的现象。针对出现的情况各班又进行了以下调整。

- 同年龄班幼儿互换材料，以调动幼儿参与的积极性。
- 教师多观察幼儿，对总是游离状态的幼儿进行个别指导。
- 召开家长会，向家长介绍晨间活动的重要意义，引起家长的重视，从而早送幼儿来园。

认真分析幼儿不参加晨间锻炼的原因，及时调整策略。如：宝宝班运用展板“我参加锻炼了”鼓励幼儿参加锻炼。

第三阶段

针对三楼阳台的特殊性，大一、大二、中一班进行混龄游戏，打乱了班级进行锻炼，教师分区域进行指导，更促进了幼儿自主快乐地游戏，同时自我保护的意识和能力也有所提升。

每天早上开展晨间锻炼时，运用照片、录像等形式记录幼儿活动的过程，教研活动时，运用照片再现、录像回放的形式，围绕发现的优点有哪些，问题是什么，为什么会出现这样的现象，老师可以实施哪些策略，我们怎样解决问题引发教师思考，帮助教师捕捉平日发现不到的问题，促教师边实践边反思，从而不断调整教育策略，形成教育新经验。

（二）研究成果

1. 教师方面

（1）促使教师研究意识和反思能力的不断提高

围绕晨间锻炼研究的开展，促使教师在实践中站在幼儿的角度换位思考、学习，并带着实践性的问题引发研究、探讨与交流。如：中班组在各年龄组介绍本组开展晨间锻炼研究的经验收获的同时，还提出了疑问，天气越来越热，二层班级的幼儿都从阳台入园，老师边迎接幼儿来园边照着锻炼的幼儿，这就需要一个好的活动常规做保障，这种常规应如何制定呢？



提出的问题引发了老师们的思考，晨间锻炼良好的氛围和有序开展需要制定相应的常规要求来保障，也引起了现场老师的共鸣，并在活动后着手制定晨间锻炼常规要求。教师研究反思的过程也是不断自省、内化的过程，这也促使老师们“做一个有思想的教师”。

(2) 促进教师教育策略的不断提升

一段时间后，幼儿对本班投放的玩具材料都很熟悉，缺乏新鲜感，部分幼儿开始出现游离状态，针对这个问题，平行班定期互换游戏材料，激发了幼儿参与晨间锻炼的兴趣。教师能根据幼儿出现的问题及时反思、及时调整，促使自身教育策略不断提升。

(3) 促进不同年龄层的教师共同提高

年轻教师在指导过程中缺乏经验，不知如何进行指导，在分享交流研讨的过程中，能大胆提出疑问，并敢于在实践中尝试，不断促进自身指导能力的提高。

骨干教师在研究过程中，起到表率作用，通过研讨、交流研究意识不断增强。将自己优秀的教育经验与大家共享，并在研讨遇到困惑时，能够及时想出对策。

2. 幼儿方面

(1) 激发了幼儿参与晨间锻炼的热情，形成参加晨间锻炼的意识

开展晨间锻炼一段时间后，幼儿们开始创造性地游戏，借助一种材料进行一物多玩，中大班则运用多种材料进行组合游戏，幼儿将材料随意搭配、组合，自主游戏，激发了幼儿们参与晨间锻炼的积极性。在教师的鼓励下，根据幼儿年龄特点，有序地组织开展晨间锻炼活动，幼儿们逐渐有了参加晨间锻炼的意识，浓厚的晨间气氛也激发了幼儿们参加锻炼的热情。

(2) 促进了幼儿基本动作及体能的发展

丰富的操作材料蕴含着许多教育价值,通过一物多玩、互换材料、打乱班级游戏等方式,更有效地促进了幼儿基本动作的发展,幼儿感冒现象大大减少,使幼儿体能不断提高,并帮助他们形成良好的运动习惯及不怕困难的意志品质。

(3) 促进了幼儿自主性发展

晨间锻炼活动中,教师为幼儿创设一个宽松、快乐、放松的自主游戏空间,为不同发展水平的幼儿提供不同层次的材料,让幼儿根据自己的兴趣进行自主选择,以满足幼儿的不同需求。幼儿自由结伴,自选游戏材料,快乐自主地游戏,在活动中学会和同伴共享、合作、谦让,促进了其快乐健康的发展。

《纲要》指出:“教育活动的组织形式应根据需要合理安排,因时、因地、因内容、因材料灵活运用。”虽然晨间活动是一种非正式的教育活动,但是陈鹤琴先生说过:“儿童离不开生活,生活离不开健康教育;儿童的生活是丰富多彩的,健康教育也应把握时机,渗透到一日生活的各个环节。”

在幼儿园各项教学活动中,晨间锻炼活动有它独特之处,晨间活动是幼儿一日生活的开始,开展得好,能使幼儿精神饱满、情绪愉快地开始一天的生活和学习。因此重视晨间锻炼活动,合理安排。开展丰富多彩的晨间锻炼活动,必将使每一位幼儿获得身心和谐健康发展。

四、适合幼儿四季体育锻炼的研究

我们以春夏秋冬四季为切入点,进行幼儿园体育锻炼的研究,旨在使教师了解:必须顺从春夏秋冬四季阴阳消长的规律,适应一年寒热温凉的气候变化,人体才能保持健康,人类也才能够长寿,这是中医养生学的一个重要思想。



人体的生理功能也是与大自然相适应的，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏，即所谓“春伤于风、夏伤于暑、秋伤于湿、冬伤于寒”。在《素问·四气调神大论》中讲道：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。”这就更进一步说明了人体健康与四季气候的变化是紧密相连的。

一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然产生相应的变化，即春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。我们力求使教师在了解四季规律和幼儿生长发育规律的基础上，更科学合理地安排组织幼儿园的体育锻炼。

教师根据季节变换的规律，提高幼儿适应季节变换的能力，是幼儿园体育锻炼的根本目的。为此我们带领教师研究制定了适合四季开展的体育游戏，提高了教师制定体育活动的目的性、科学性和时效性，有效地促进了幼儿身体素质的发展。

（一）设计整理出适合小、中、大幼儿班四季开展的体育游戏

以往在体育计划的制定过程中，教师存在着较强的盲目性，往往按照自己的想法，找个游戏觉得很有趣，就安排了，结果幼儿们在游戏中只是玩，对于他们的身体发展作用不大，效果不显著，有时幼儿们还很厌烦这样的活动，他们宁愿抱个包到处乱跑，也不参与游戏。这些现象的产生与教师对幼儿兴趣与运动能力的不了解有直接的关系。为解决这一问题，教师们在研究过程中运用观察和谈话的方法了解幼儿的运动兴趣及运动能力。我们组织教师们进一步学习，了解四季特征及各年龄班幼儿身体发展的特点，在此基础上，组织教师们分年龄班，在原有游戏的基础上，创编了适合幼儿四季开展的体育游戏，更增加了游戏的情景性和趣味性。

春季万物复苏，天气转暖，生机勃勃。同时春季又是传染病的高发季节，

在组织幼儿进行体育游戏时我们考虑季节特点，避免强度过于大的游戏。主要带幼儿们到户外呼吸新鲜空气并接受阳光的沐浴，进行户外体育活动。如：大班“轮胎的多种玩法”和“多变的球”等。让幼儿在轻松、愉快、自由的环境中增强体质，愉悦身心。让幼儿对户外体育游戏更具有参与性，赋予积极的态度。

中班利用幼儿园花园式的院子，以“春天去郊游”为主线，展开一系列的情境游戏进行体育活动。首先，确立了本次活动的目标：锻炼发展幼儿的平衡能力。在春天去郊游的体育游戏情境中设计了三个环节。首先走独木桥，然后走轮胎路，最后走过小木桩。本次活动中，充分利用幼儿园现有的场景和材料，让幼儿感到新奇而又向往，愉悦而又轻松地参与到活动中，将枯燥的动作和身体素质练习变成有趣的游戏活动，同时使幼儿感受春天的气息，从而达到发展机能、增强体质的目的。

春季小班体育游戏“小燕子回来了”在幼儿原有走的基础上，增加了双膝加包走，幼儿做小燕子飞的动作，增加了情境性，加包不仅增加了幼儿的趣味性，并练习了幼儿的协调能力。再如：小班秋季游戏“神奇穿行侠”，游戏名称增加了幼儿的神秘感，游戏以过障碍的方式，练习幼儿按照指定路线走。我们在注重幼儿走的基本动作发展的同时，随时指导幼儿注意上下肢协调自然地走，同时还要注意保护幼儿安全。

（二）开展四季体育活动提高幼儿适应季节的能力

（1）春季开展体育活动的好处及注意事项

春季是一年中最好的季节，此时，万物复苏，自然界呈现一片生机勃勃的景象，俗话说“一年之计在于春”，此时积极养生保健，预防疾病，能使人身体健康，体力充沛，精力旺盛，为全年健康奠定坚实的基础。由于春季早晚气温较低，我们选择户外活动时间在上午10点，同时与保健配合，运动从集



体活动过渡到分散活动。集体做操，分散后开展各班的体育游戏活动。注意锻炼前的准备活动，运动前必须先活动腰部与四肢的关节，搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位，以促进局部血液循环，防止和避免扭伤的发生。注意感官卫生，春天雾多、风大，锻炼时肢体裸露部分不宜过大，以防雾湿的侵袭，要学会鼻吸口呼，不要呛风锻炼，注意防寒保暖，早春气候多变，户外锻炼时衣着穿戴要适宜，随时注意防寒保暖，以免出汗后受凉，切忌在大汗淋漓后脱下衣服或在风口处休息，剧烈活动后，不应骤停休息，锻炼后，应用干毛巾擦干身上的汗水，并及时穿好御寒衣服。体弱儿或生病幼儿需要特殊照顾，减少户外活动量和时间。

为此，幼儿也要在春季里适量参加一些运动。根据春季的特点，如“小汽车爬坡”“快乐的小青蛙”“小马云粮”等游戏，都可以促进幼儿的生长发育。因为小班的幼儿年龄较小，游戏时间不宜过长，必须控制在30分钟左右，这样幼儿不仅得到了锻炼，促进了身体健康，也促进了幼儿的食欲，增强了体质。

(2) 夏季开展体育活动的益处及注意事项

夏季是万物生长茂盛的时候，气候多炎热，很多体育适合在室内开展。我们的户外活动时间选择在9:20，运动量及运动强度也随之缩短。选择一些运动强度稍弱的游戏，如：爬的游戏“小象回家”、“爬行的小乌龟”、钻的游戏“钻山洞”、“小螃蟹”等活动，这样不仅让幼儿活动了肢体，还达到了适量排汗的目的，及时补充水分促进幼儿的新陈代谢。

(3) 秋季开展体育游戏的益处及注意事项

秋季是万物成熟的时候，气候转凉，身体多燥热，而此时我们身体的抵抗力正处于最弱的时候，因此，幼儿的体育活动的运动量也要有所增加。适合秋季的体育活动，如：“钻纸箱”“小刺猬背果果”“我和小鸟做朋友”“袋鼠摘果子”等游戏。通过游戏的形式，使幼儿得到锻炼与发展。

(4) 冬季开展体育游戏的好处及注意事项

以往,冬季由于气温较低,处于家长的顾虑,老师担心幼儿体质较弱,对于户外体育活动较少开展。有时只是进行户外打雪仗、跑步等简单运动。但冬季的气温显著降低,正是传染病的高发期,而幼儿的抵抗力也比较弱,因此,要通过运动来增加身体的抵抗力。

为此,老师带领幼儿坚持冬季体育锻炼,勇敢,不怕冷,练习四散跑,沿直线曲线跑,单脚跳等活动。根据季节特点设计了体育游戏如:“北风吹”“小兔拔萝卜”“小地鼠”等运动量稍大的游戏,游戏控制在30~35分钟。这样,不仅增强了幼儿自身的御寒能力,还可以加快血液循环,促进幼儿的新陈代谢,增加大脑的供氧量,增强幼儿的记忆力。

研究和制定适合四季开展的体育游戏,提高了教师制定体育活动的计划的时效性和对幼儿的观察能力、分析能力、丰富、提高了教师组织体育活动的策略,有效地促进了幼儿身体素质的发展,探索出提高教师专业成长的有效途径。

(三) 提高教师指导体育活动的能力

1. 更新体育活动设计理念

研究过程中,我们感到无论什么形式的体育活动,教师的设计理念,都起到至关重要的作用。所以我们引领教师学习《纲要》和《3~6岁儿童学习与发展指南》中“健康领域”的目标与要求,引领教师探讨如何用新的教育理念指导户外体育锻炼活动。

以往教师在设计活动时往往考虑安全因素较多,不敢设计具有挑战性的活动。开展课题研究以来,园里为教师提供了多种途径的学习机会,特别是赴上海、大连参加全国幼儿素质教育研讨会,广东、深圳、上海教师现场组织的体育活动对教师的震动很大,给他们的第一感觉就是:“原来幼儿园的体育活动还可以这样上”。回国后我们及时组织全国教师观看录像开展研讨,设计新



颖的活动，别说幼儿就是作为教师也是跃跃欲试。我们又及时组织教师进行体验活动，体验后研讨，这个活动需要幼儿哪些经验准备，目标是什么？然后研讨我们设计活动存在的问题。大家感到最大的问题是：难度不够；组织形式单一；枯燥、束缚、控制孩子多，最大的阻碍是害怕孩子出安全事故。带着这个问题，我们引领教师开始大胆的实践。

我国赵丹丹老师是区级体育课题组的教研员，她几次现场观摩了几节这种具有挑战性的体育活动，她回家一遍遍地看录像，分析目标、动作、问题和可以学习借鉴的东西，一点一点记录下来，并与自己上中班的孩子一起进行试验，和孩子一起玩，听孩子的意见，分析孩子的反应，调整活动，再玩，再和孩子一起再分析、再调整，直至认为可以组织本班孩子玩了，再设计成完整的活动方案，与业务园长一起敲定活动方案，组织实施。

确定活动方案时，我们都觉得有些冒险，尤其是其中有一个环节，孩子选择从1.3米的高处往下跳，虽然是跳到厚垫子上，我们还是觉得太冒险。于是针对这个问题，我们组织教师研讨，特别是请赵老师介绍自己的想法。最后我们达成共识：我们既要给孩子锻炼的机会，又要为孩子提供安全的设施。同时，还要注意孩子心理上的负荷。首先，跳下来跳在什么地方？尝试的结果是跳在垫子上更安全。垫子有多厚？有一个厚的，也有两个厚的。还要有一个小跳床。因为高度设计得不同，要求地上接住幼儿的材料也不同。其次，孩子跳的高度要循序渐进往上加。这样，让孩子的身体和心理负荷都能够慢慢适应。最后，活动中，要拔高的是孩子们要手持物品进行从高处往下跳的动作，这也挑战孩子的心理承受力。

活动第一次进行后，收到非常好的效果，让我们惊讶的是：当老师让孩子们选择不同的高度往下跳时，选择1.3米高度的孩子最多，而且好多女孩子纷纷排队，没有一个孩子出问题，当然往下跳时个别孩子还是犹豫了，但没有退缩，没有退出。专家和老师们都感受到了新的教育理念对我们的冲击。那就

是充分相信孩子的能力，要为幼儿提高“跳跳够得着的机会”。事实再一次证明，教育理念更新的重要与必要。

2. 体育活动目标的制定

课题研究过程中，我们引领教师们对体育活动目标制定进行了深入研究，并鼓励教师积极寻找资料供大家分享、学习，更新、提高对体育价值的认识，从而提高制定体育活动目标的能力。通过学习研讨大家达成共识：体育不再是一个独立发展的活动或教育领域，更是一种能够使幼儿同时获得多方面整体发展的时间活动或教育途径（即幼儿教师体育价值观的创新）。所以幼儿园体育活动目标应该涵盖以下内容。

（1）身体发展目标

① 促进身体形态结构和机能的发育，使无生理缺陷和慢性病幼儿的身高、体重、胸围、血红蛋白、血压、心率、视力等指标均正常，姿势良好。

② 全面发展基本体能。做到力量、速度、灵敏、平衡等运动素质均达到各地区规定的合格标准。走、跑、跳、投等基本运动能力均达到基本动作发展的要求。（走、跑、跳、钻、爬、攀登、投掷、悬垂等具体目标略）

③ 培养对自然环境的适应力，对寒冷、炎热、日晒和气温的急剧变化有一定的适应能力。

④ 促进心理健康，情绪愉快，对不良的情绪刺激有一定的耐受力，能适应幼儿园生活，与同伴和睦相处。

（2）智力素质发展目标

① 能掌握已学过的运动动作和游戏的名称、玩法与基本要求，说出组体主要部位的名称和功能。能记住所学的运动安全知识和卫生知识。

② 促进感知觉发展，能识别上下、前后、高低、远近、大小、先后、快慢、



横竖、平直、宽窄，发展对自身运动的速度、力度、节奏、体位和幅度的知觉能力。

③ 发展观察意识和观察能力，能在成人引导下，根据活动目的，正确地选择观察对象、观察部位和观察位置，观察时有一定的顺序性，在观察过程中能有意识地去分析和判断。

④ 发展注意能力，在活动中能较好地集中注意力，一般不受无关因素的干扰而分散注意力，能初步按照活动要求及时转移注意力。

⑤ 发展直觉思维、操作性思维和形象思维，发展思维灵活性、敏捷性和新异性，在活动中爱思考，能主动想办法做好动作和游戏。

⑥ 发展想象力、联想力、迁移能力和移情心理。

⑦ 发展模仿能力……

⑧ 发展创新能力，做到喜欢尝试新的运动，能主动变化运动动作、活动策略和玩法。

(3) 道德素质发展目标

① 有责任感。能认真完成活动任务与要求。

② 能主动遵守活动常规。认真遵守规则。

③ 尊敬教师。服从教师的指导。

④ 尊重同伴。能注意听取同伴的意见，尊重同伴的愿望；能关心和热心帮助同伴，有谦让精神，不争运动器械、游戏角色和活动的先后；能与同伴合作和友好相处，有一定的处理纠纷的能力。

⑤ 热心服务。

⑥ 培养友好竞争精神。做到：喜爱比赛，关心胜负，很想提高自己的运动能力；自己胜利时不骄傲，别人胜利时能主动去祝贺，别人失败时不嘲笑并能主动去鼓励。

⑦ 培养坚强的意志。做到活动中遇到困难能努力克服，出现失误或失败不泄气，不退缩，不埋怨别人。

⑧ 爱护玩具和运动器械。能注意维护运动场所和周围环境的卫生，保持卫生整洁。

(4) 审美素质发展目标

① 能初步识别身体姿势的美与不美，在教师帮助下养成健美的姿态。

② 培养审美感受力和审美情感，能初步感受动作美，力量、灵敏、速度、平衡等运动素质美，运动的节奏美，并且有发展上述美的愿望。

(5) 个性心理素质发展目标

① 具体地了解自己的身高、体重等形态指标和跑、跳、投等基本运动能力的发展指标并有较强的发展它们的愿望。

② 培养体育兴趣和习惯，做到爱做操，爱做游戏，爱和同伴一起参加体育活动。

③ 发展自信心、自尊心和自立性。相信自己的能力，喜欢并勇于说出自己的愿望和意见，不迎合别人，乐于表现自己的才能；受到歧视、侮辱和伤害时，敢用正当的方法去反抗；在活动中自己能做的事自己去做，不依赖别人。

④ 发展自我认识、自我评价和自我调控意识与能力。做到知道自己主要运动能力，能注意对自己基本运动能力和体育行为进行评价，对自己在体育活动中的行为能有一定的评价和自控能力。



⑤ 发展行动的目的性和计划性。在活动中能先想想做什么，怎么做，然后再去做，少一些行动的冲动性、盲目性和无序性。

（注：上述目标内容是对身心发育正常幼儿在园期间体育素质的基本要求）

（内容摘自百度文库）

通过学习研讨，教师们更清楚什么是幼儿身心和谐发展目标，应该怎样表述。特别是在丰富利用体育教育综合资源方面有了突破性进展。

（6）幼儿园体育活动目标的表述方法

※ 用幼儿发展指标的形式表述。直接明确地展现体育目标的实质，展现幼儿体育素质的发展方向。如“记住 ××× 学会 ××× 初步掌握 ×××”同时要求包括行为内容和掌握程度。如“喜欢尝试新的运动，能主动变化运动及活动策略和玩法”等。

※ 文字上力求准确生动、通俗易懂，便于教师全面具体地掌握全部目标内容，增加全面目标意识。

3. 体育课基本结构设计

体育课基本结构的设计要根据课的任务、内容，要参考活动的人数、场地、器材等条件。综合上述因素后，再确定一节体育课的结构。

目前体育课多采用开始（或准备）—基本—结束的结构。

作为“体育”特色的幼儿园，体育课基本结构设计对于老师们已经不是新课题，但在落实《纲要》和《3～6岁儿童学习与发展指南》的进程中，我们根据《3～6岁儿童学习与发展指南》的精神，对体育课基本结构的设计进行了进一步的研究。

（1）开始部分

开始部分（也称准备部分）的主要任务是迅速地将儿童组织起来，集中注意力，并从生理方面和心理方面做好准备和动员工作。同时，也要为完成体育

课的任务,开展一些动作简单的、负荷量不大的运动。如排队、变换队形、走步、慢跑、体操以及发展身体素质的各种练习动作。以往我们的做法大多是老师说,孩子们做,以及听音乐做等方式。学习研讨过程中,老师们大胆尝试,改变了开始部分呆板的设计与组织,利用一些幽默风趣的一问一答的小口诀带领幼儿进行活动。使准备活动既能够让幼儿锻炼身体,又不缺乏幽默风趣。同时加强了准备部分的目的性和有效性。准备活动既注意生理方面的准备活动,即让儿童做一些身体运动练习,提高身体机能的活动能力,使其身体各器官系统的机能逐步进入到工作状态,为基本部分开展较大活动量的身体运动做好准备。同时做好心理方面的动员工作,主要是指调动儿童参与活动的积极性和愿望,使他们精神振奋、情绪饱满、跃跃欲试。教师努力用自己的言行,饱满的热情,感染和影响儿童,通过教师的情感和姿态吸引儿童的注意力,并产生参加体育活动的兴趣和欲望。开始部分的设计最好是新颖简短,一般情况下需要根据儿童的特点、基本部分的目标、气候等因素来确定活动的内容和时间,一般占总时间的10%~20%为宜,儿童的年龄越小,所占的时间越少。

① 用风趣、幽默有针对性的语言激励幼儿做运动

例如:在做压腿时,教师说:“压压腿”。幼儿说:“吃鸡腿”。教师说:“压一压”。幼儿说:“吃烤鸭”。教师说:“动一动”。幼儿说:“吃果冻”。幼儿随着这些有趣的话语,进行压腿运动时,变得积极了,不像以前,老师教,幼儿学。摆脱了其以前的单一性。使幼儿及能与老师一起做动作,又能在运动中享受快乐。

② 有针对性地选择准备活动的音乐

一节好的体育活动音乐也很重要,因为体育活动与音乐的关系是密不可分的。而准备活动的音乐,就是要充分调动幼儿积极参与。所以老师要选择一些动感较强,较欢快的音乐。



③ 针对目标设计有趣、好玩的准备动作

在准备活动中，我们在设计动作时要依据活动目标来设计，如：活动是以锻炼下肢为主，那要将身体的下肢部分适当地伸展开。如压腿、跳一跳等动作。

④ 准备活动是幼儿积极参与的心理辅助

以上几点我们都注意到了，作为老师还要注意准备活动是开始的活动，务必要给孩子营造一种“玩”的状态。因为在活动中如果老师太循规蹈矩，那孩子们的情绪就不会高涨，接下来的基本活动就会显得较沉闷、死板。如：我们在让孩子们调整呼吸时，小班幼儿可以让他们深吸气吹泡泡、吹气球等。而中大班幼儿则可以让他们深吸气，将老师吹跑，而老师就可以假装被吹跑。这样老师就为接下来的活动铺垫好生理和心理的需要。使幼儿愿意参与活动，愿意在老师的带协助下进行活动。

(2) 基本部分

基本部分的主要任务是实现本次体育课的主要教育和教学的活动目标，即通过一定的身体动作练习，提高儿童的身体素质，发展基本动作的活动能力；学习粗浅的体育知识和技能；培养优良的品德和良好的性格等。

本部分内容的选择和安排要符合科学规律性。如果此节课有新的教学内容，就应该根据儿童认知活动的特点，将此内容安排在该部分的开始阶段，以便使儿童有较集中的注意力、饱满的情绪和充沛的体力去学习和练习。至于能引起儿童高度兴奋或活动量较大的游戏活动，则应该放在该部分的后半段，以便使之与儿童身体机能活动的水平相适应。

基本部分活动的时间一般占总时间的 70% 左右。

我们研究得出的结论是：体育活动的基本部分不能让孩子一味在技能技巧方面练习，而是要让孩子们自己主动参与活动开心地玩。重要的是让孩子们

感受不是在上课，而是在和老师一起玩。基本部分在整节活动中是最为重要的环节。

① 选材要体现多元性、挑战性

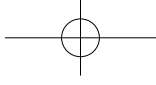
体育活动选择上要体现多元性（一种器材的多种身体练习）、运动技能教学（掌握运动方法、熟练运动技能）。选择的角度要突出目的性，要有针对性。例如：锻炼孩子跳的能力，从高处往下跳——以前我们总是怕幼儿伤到、磕到。对一些动作看似有危险的动作就避讳不做。其实有一些挑战性的活动才能让孩子们愿意去练习、愿意去游戏。

② 把握重点，适宜指导

对于基本部分教师主要要把握重难点，采取适宜的策略，达成目标。如：从高处向下跳，看似很高，这就给了孩子和老师一种心理上的压力。但突破压力是需要老师想办法的。首先，高度是孩子觉得高，老师在地上铺的垫子可以多加一些，这样可以保护孩子的身体机能不受损伤，有效地锻炼幼儿勇敢大胆。而我们又不能把所有幼儿全纳入不害怕的行列，活动设计就要想到高度必须有高、有矮、有层次体现，适宜全体幼儿的参与。因材施教是教师随时要考虑的问题，要有相应的策略准备。

③ 把握难点，有效指导

活动设计再好，如果教师指导不到位，就很难达成目标。在从高处往下跳的活动中，老师要在活动中注意到如何教幼儿，所以，就要老师先体验。从高处往下跳重要的动作要领是跳下来时腿不是直的，而是弯的，身体的重心不要向前倾，并要提醒幼儿学会保护膝盖。注意到这几点后，孩子就有了十足的心理准备。活动要点不是老师去归纳，而是老师向孩子提出问题，孩子自己动脑进行动作归纳，从而使孩子在游戏体验的过程中学会观察、总结和归纳。活动中，老师要常用鼓励的话语，激励幼儿的参与。如：你真棒、你做的太标准



了、你太酷了、动作太帅了。这些我们老师在生活中与朋友用的词语，小朋友也喜欢，这样孩子才能勇敢地参与，满足幼儿的体验成功的心理需求。老师还可以用一些激励性的动作，如：与幼儿击掌、幼儿与幼儿击掌或拥抱。这些都可以让孩子精神饱满，信心十足地完成各项要求。

④ 游戏性贯穿活动始终

老师不要将体育活动弄得很正式，心中一定要想：只是带孩子玩游戏，有一个快乐、愉悦的心情最重要。只要想我只需要告诉孩子怎么玩就可以了。不需要太多的讲解，因为孩子自己会发现哪一种方法更好。活动重要就是从始至终有一个好玩的游戏情节贯穿，这样才能让孩子们融入到活动中，满足幼儿玩中学的心理需求。

(3) 结束部分

结束部分的主要任务是有组织地结束一节课，缓解儿童身心高度兴奋或紧张状态，使之能较快地恢复常态。一般包括两个方面：一是做一些身体放松的游戏活动或动作，帮助儿童放松肌肉，消除疲劳，使儿童的身体和情绪由高度的紧张、兴奋、激动状态逐渐过渡到相对平静的状态，尤其是要促使儿童的心率尽快恢复到常态。二是进行本节课的简单小结，肯定和称赞儿童的努力和成功，同时要继续激发和保持儿童对身体活动的兴趣性和积极性，并组织儿童整理教具，养成做事情有始有终的好习惯。

结束部分活动的时间占儿童体育课总时间的 10% 左右，并视具体的活动情况而增减。

以前的结束部分，我们只是让孩子们拍一拍腿、胳膊。让孩子放松身体，很大程度上是走形式。课题研究过程中，教师们对结束部分也进行了探讨研究，如何真正缓解儿童身心高度兴奋或紧张状态，使之能较快地恢复常态。研究中教师请孩子在轮胎上趴着，腿弯曲，用手拽住手腕坚持 10 下，这里我们起名

为“小月亮”。还可请孩子躺在轮胎上将手推举起来，用手扳住脚尖坚持10下。这样可以使孩子放松身体，锻炼幼儿柔韧性。同时，还可以锻炼幼儿的坚持性。接下来请幼儿坐在轮胎上，将腿放平后将身体趴在腿上，这一系列的活动，都是将运动过的腿部肌肉进行抻拉，防止肌肉受伤。为了让孩子在活动后能够更好地放松身体和心理，可以运用一个好玩的游戏作为放松部分的内容。如：打地鼠、小青蛙等活动。

上述三个部分之间是相互联系的，虽然各个部分都有其主要任务和内容，但它们之间又是一个紧密结合的统一整体，上一个部分是下一个部分的准备，而下一个部分又是上一个部分的自然延续或发展，它们的中心目标是共同完成本节课的教育任务。

当然，儿童体育课的结构并不是固定不变或千篇一律的，各部分的内容、时间的安排等方面，应该根据具体的活动目的、任务和幼儿的实际情况、季节气候的特点、场地及其条件等灵活地组织和安排，其主要着眼点就是为了更好、更有效地完成儿童体育活动的任务。

4. 不断完善体育活动的制定

在课题研究过程中，我们进一步研究了体育活动的制定，因为这是实施幼儿园体育锻炼目标、任务，教师必备的能力，关系着幼儿园体育锻炼目标和任务的达成，所以在更新理念，理清思路的基础上，我们引领教师进一步研究了体育计划的制定。

教师们根据本班幼儿的运动兴趣以及运动能力进行研究、反思、调整，采用表格形式，老师们觉得能一目了然，方便备课，准备场地、材料等。

体育计划表格经过了三次修改。第一次是体育活动日计划表，分上下午，将一日的活动内容、目标、材料、指导、注意事项一一交待清楚，教师操作起来方便且重点突出，目标明确。一段时间后，计划的系统性、联系性，需要从好几张表格中才能发现。于是，我们将体育日计划表进行调整，改为体



育活动周计划表，在这张表格中，分上下午，将一周的活动目标、内容、材料等全部呈现，在计划中，我们能够看出每一天的体育活动与前后两天的活动无论从幼儿身体素质的发展目标上还是活动材料上都是有所联系的，基本上达到了两周内各项活动循环一次。在教师的操作中，问题在不断产生，改进的计划表活动目标分写在五天里，显得零散，有组织的集体游戏活动都制定在下午，于是我们又进行了第三次修改。一周的身体素质发展目标单写在一栏，便于教师操作。上下午交替组织集体游戏活动，这样使幼儿的目标性体育活动能够均衡进行，从而促进幼儿的整体发展。目标的制定可以看出体育活动的组织主要体现在早操、目标性活动和分散活动上。大目标和小目标共存，目标性活动和自选性活动交替进行，区域性体育活动与集体活动相结合，上肢与下肢均衡发展。在组织活动结束后还要有近幼儿体育锻炼情况分析表。这样，体育活动的制定初步趋于全面、系统和科学。

教师们认真分析体育活动类型，适合哪个季节开展，为合理制定体育活动的计划做准备。在以往体育活动的制定中，教师有很大的主观意识，随意性强，找来游戏只看趣味性忽略了季节运动价值和幼儿发展的促进作用，为了避免制定的游戏季节性不明确，课题组成员进行了体育游戏类型和季节的分析。教师们进行分工，根据所在班级幼儿分析，参考书中的游戏目标，确定体育游戏类型，确定适合的季节，并根据本班幼儿的实际情况，进行调整。反过来，我们又将发展幼儿相同身体素质的游戏进行归类：分别为走、跑、跳、钻、爬、投根据四季制订了不同的游戏，同时，教师们还能对自我创新的游戏进行类型分析。在反复的游戏分析过程中，教师们不仅提高了分析体育游戏类型的能力，同时也以点带面促进了其他领域活动的分析能力。

在体育活动的计划与组织方面我们探索出方法：以幼儿体育活动为主线全面规划幼儿园体育活动，确定全园的培养目标、确定各年龄段幼儿体育活动的总目标（重点把握幼儿基本动作发展目标、体能发展目标），将总目标转化为上、下两个学期的目标，并以月份的形式呈现、制定较详细的周计划、选择

和编写具体的活动方案。特别注意体育活动中目标的体现,要在目标中抓重点,重点目标每个月都应该体现,并要进行适当重复,一般目标间隔体现,做好各目标之间的联系与补充;注意目标由易到难,不断提高。

五、户外区域体育活动的研究

为了全面实施幼儿园素质教育,增强幼儿体质,体现“健康第一,以幼儿为本”的教育理念,我国自2007年以来以开展“阳光体育”为突破口和切入点,深入推进素质教育,促进幼儿身心全面发展,积极引导幼儿走到户外,走进大自然,走到阳光下,在游戏中养成积极参加体育活动的良好习惯。2009年我国以《在户外区域体育游戏中培养幼儿自我保护意识及能力》作为园本教研的重点。在此研究基础上,依托十二五课题,以《幼儿园体育锻炼的研究》为研究方向,继续引领教师深入开展户外区域体育活动的研究。

首先继续加大理论学习的力度,引导教师们能针对问题、困惑学习,提高认识。采取由教研组长带领本组成员带着问题学习《3~6岁儿童学习与发展指南》健康领域内容,了解各年龄段幼儿发展水平,《3~6岁儿童学习与发展指南》的要求,设置区域、投放材料,鼓励教师通过体验、实践验证游戏材料、玩法、规则的适宜性。

(一) 材料支持

1. 户外体育区域活动中投放材料的依据

(1) 根据幼儿活动兴趣投放活动材料

户外体育区域活动中材料色彩鲜艳、器材新颖或有声响,都能极大地吸引幼儿的注意力,他们会来尝试一番,仔细琢磨这些器材的玩法,教师在活动前应充分考虑到这点,如:我们在活动前准备了小动物套圈,其鲜艳的色彩和可爱的动物形象一下子就吸引了好多幼儿,而且每次活动总是人流不断。当场



地上放置许多色彩缤纷的跨栏时，小朋友一见就涌了上去。可见，在材料投放时应考虑到幼儿的年龄特点和兴趣爱好。

(2) 根据幼儿动作发展目标投放材料

在户外体育区域活动准备时教师往往不知所措，不知该选择哪些玩具和活动器材，这时可以根据幼儿动作发展目标来投放材料。如果是同龄幼儿进行的户外体育区域活动，则可依据小中大幼儿不同年龄段的体育动作发展目标进行设计活动选择活动器材，同时能体现出各年龄段不同的层次要求。

(3) 根据各活动区功能需要配置活动器材

户外体育区域活动是幼儿户外体育活动的一种特殊类型，因而在活动形式上区别于一般的户外体育活动。它是全国性或年龄段的体育活动，并且划分了一定的活动区域。如钻爬区、投掷区、跨跳区、自由活动区等。因此，在投放活动材料时可依据这些不同区域的特点，有选择地投放。如钻爬区，可放一些便于幼儿钻爬的垫子、桌子、椅子或是在挂着的绳子上吊一些小铃铛、气球，让幼儿练习钻爬动作。

2. 户外体育区域活动中投放材料的原则

(1) 开放型、可变性

材料具有开放性，根据动作发展，提供的材料层次及数量因满足幼儿自由选择，提供不同层次的材料，幼儿可以自由选择玩伴和游戏内容。活动材料具有可变性，根据幼儿兴趣，幼儿运用材料生成新的游戏，不断丰富材料的多种玩法，既满足幼儿兴趣又能够满足游戏的需求。如抬抬乐等，当幼儿玩了好几次后，他们会改变材料的用途，把两只手臂和头伸入圈内当成小乌龟；幼儿还会把梅花桩重新组合，使之呈现出新的活动方式，既提高了活动的难度，又能重新激起幼儿玩的兴趣和再探索的愿望。

(2) 根据季节调整游戏材料

根据季节以及幼儿活动量随机调整材料。如跳跃区冬季可投放跨跳、袋鼠跳等强度较大的游戏材料,增加幼儿活动量。夏季天气较热,可投放小青蛙跳荷叶、蚂蚁运量等活动量小的游戏材料。在活动中教师也要随时观察幼儿出汗情况,引导幼儿将跨跳器放倒,降低强度进行游戏。这样让幼儿适当地得到休息,同时也灵活地运用了活动器材,使幼儿得到更多的启发。

在户外体育区域活动中,各区活动器材的摆放往往会受到场地限制和制约。在每次的活动中,我们根据场地的不同和区域的性质和活动情况加以调整。使园所的每个场地得到充分运用,并能满足幼儿活动的需求。

(3) 根据强度密度调整游戏材料

材料投放时,应关注游戏的强度、密度,注意幼儿的运动负荷。如钻爬区障碍物的高低,投掷区投掷距离的远近,跳跃区跳跃障碍物的高低远近,都可以根据幼儿需求进行调整。通过器械的调节增强幼儿活动的强度和密度,活动开始时可降低动作的难度而增加游戏的密度,活动中期可适当调整游戏难度,减少密度,提高强度,活动末期可减少强度,教师应合理地安排和调节幼儿练习时身体和心理所承受的负荷量,保证幼儿运动后取得超量恢复的最佳效果,以促进幼儿身体机能的提高,达到增强体质的目的。在身体锻炼时,应注意活动中的强度和密度的协调,以“低强度、高密度”为原则。

(二) 完善规则

针对幼儿出现不遵守游戏规则的现象,课题组老师们分析原因:幼儿对各区投放材料不熟悉,缺少游戏经验,导致出现对游戏玩法和规则的不熟悉,安全意识较为薄弱的现象。

老师共同观看延庆幼儿园开展户外区域体育活动的录像,受到很大启发,经过商讨,在下次的户外区域体育开放时,中大班所有幼儿停止游戏一次,每区留一位教师向幼儿讲解本区材料及玩法、规则,其他教师带领本班幼儿聆听



老师讲解，熟悉材料玩法及规则，各班老师还组织班中幼儿一起制作带有本班美术特色的安全展板，如刮蜡、剪纸、绘画、照片等，摆放在区域中对幼儿进行讲解，大一班的老师还带领幼儿在大厅用刮蜡纸绘安全提示画，图文并茂形成“共同的约定”主题墙饰，老师们还将自编的安全儿歌、幼儿基本动作要领、民间老游戏分三个板块以照片、文字的形式展示在楼道中，将安全教育物化到环境之中，通过一段时间的培养，我们欣喜地发现幼儿们打闹的现象少了，规则意识、安全意识在提高，老师们的角色也从简单的看护者，向“指导者”和“参与者”转化。

（三）提高指导策略

（1）科学有序地投放材料，促进幼儿自主运动能力的发展

在户外区域体育区域游戏中的区域设置、场地划分、材料投放和调整等方面，教师们时刻注意环境材料与幼儿的交互作用，只有让运动环境和材料适应幼儿的需要，才能吸引他们积极参与锻炼，提高其自主运动的能力，才能使幼儿形成积极的运动态度、较强的运动能力和健康的体魄。针对我国宽敞、多种类型的场地以及幼儿的年龄特点，我们进行了比较合理的区域设置和材料投放，为每个年龄段相应设置开放了不同的区域，并且在户外区域体育游戏开展的过程中，随时根据幼儿的能力、兴趣和季节的变化、主题活动的开展情况等因素，不断调整和更替各区域及其投放材料。

如夏季活动中，将适合春季的运动量比较大的跳跃区与运动量相对小的平衡区结合后，游戏的情境性、趣味性吸引了幼儿的目光，既在游戏中帮助幼儿自主调节运动量及活动的强度密度，又能促进幼儿基本动作的发展，让幼儿积极主动地参与。

（2）大带小提高幼儿的合作和交往能力

每年3月小班幼儿开始介入户外区域体育游戏，这给老师们的工作带来

了更大的挑战,小班幼儿自我保护意识和能力薄弱,安全性如何得到保障?实行“大带小”怎样带?怎样发挥实效性?在活动中怎样促进不同年龄班的幼儿自我保护意识能力的提高成为课题研究的重要一环。在互动研讨中我们采取了以下方法。

①采取分批进入的方法

第一次开放采取了中大班游戏、小班在旁观摩的方式,逐步过渡到两个班进入、四个班进入。活动中我们发现小班教师看护多,不敢放手,多以集体进入一个区的方式,出现了等待和拥挤现象,活动后我们及时交流研讨,分析原因如下:小班幼儿对于游戏玩法规则不熟悉,通过分析问题原因和研讨,教师们确立一帮一游戏形式:由大一带小四、大二带小三、中一带小二、中二带小一的结对子班级,由中大班幼儿一对一带领小班幼儿进行活动,取得了一定的成功。

②活动结束后及时研讨并找问题

每次活动结束后,我们都及时组织各区负责人,及时研讨、找问题。第一次大带小活动结束后我们及时组织老师们研讨发现的问题。老师们发现大班幼儿由于要照顾弟弟妹妹游戏,自己的活动时间减少了,部分幼儿出现游离现象,中大班幼儿照顾弟弟妹妹经验欠缺有时束手无策。在集体研讨后,下一次活动中大班幼儿选出20名安全员协助老师带领弟弟妹妹进行游戏,15分钟后互换。每一次活动都是在老师们的共同商讨下确立下次开放的形式,取得了很好的效果。

“大带小”活动中,大班幼儿的规则意识和安全意识比以往有所增强,都具有一定的责任感,而且积累了照顾幼小同伴的经验,体验了帮助别人、关心别人的快乐;小班幼儿通过跟着大哥哥大姐姐玩,更快地熟悉了各个区域和不同材料,学到了更多的运动方法,也感染了哥哥姐姐的勇气,能更积极地参



与到各项活动中，活动范围也扩大了。不同年龄的幼儿都能在这样的活动中互相照顾、交往，互为榜样，共同发展，充分满足了幼儿与他人交往的需要，并有助于幼儿形成合群、合作的同伴关系。

③创设轻松自由的活动氛围，促进幼儿形成活泼开朗的个性

户外区域体育游戏中，目标的达成、动作的发展皆隐含于幼儿自主自由的游戏中。幼儿的运动技能都是随着活动材料的渐渐丰富和层层递进逐步提高的，教师将目标物化于材料之中，提供了不同层次的材料，以适应幼儿运动水平的差异。这样就避免了整齐划一、枯燥的练习，幼儿可以根据自己的能力和兴趣，自由选择玩的器材和玩的方法；可以自己决定玩一种材料的时间长短；可以选择自己喜欢的同伴共同游戏；在年级组分散活动和混龄活动中，还可以在各个不同的区域上自由走动、自主选择……。每周两次的户外区域体育游戏变成了幼儿想怎么玩就怎么玩的游戏，压力没有了，玩的动力大了，幼儿的身心得到了充分的放松，嬉闹声、欢笑声也多了起来，更重要的是能够让幼儿充分自主地游戏。努力改变户外区域体育活动中，重“宽松”“自由”的情境创设，轻“最近发展区”提供的现象。这就需要教师对自己负责的区域，各年龄段幼儿走、跑、跳、钻、爬等基本动作应达到的水平，要准确把握，给予幼儿适宜、有效的指导。

（四）研究成果

1. 研究促进了幼儿身心和谐健康的发展

区域活动的开展较好地促进了幼儿身心和谐的健康发展。在家长问卷中，家长最满意的是园里的户外区域体育活动，她们反映幼儿爱运动、爱锻炼，抵抗疾病的能力提高了。特别是近两年的幼儿体能测试，幼儿血色素、出勤率、优秀率明显高于前两年。

（1）促进了幼儿基本动作的协调发展

户外区域体育活动的开展不仅使幼儿得到快乐健康发展,最重要的是促进了幼儿各项基本动作的协调发展,在激发幼儿对户外区域体育游戏兴趣的同时,教师有效地指导促进幼儿在走、跑、跳、投、平衡、钻爬、攀登等各种身体动作的协调性、灵活性,培养幼儿积极参加体育锻炼的习惯和活泼开朗、勇敢、克服困难等良好品质,促进幼儿身体健康全面发展。

(2) 促进了幼儿社会性发展

户外区域体育活动的开展,为培养幼儿自信独立、乐观向上、敢于面对困难、勇于面对挑战、克服困难等意志品质的发展提供了充分的机会和空间。

体育活动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张相对抗以及竞争性强的特点。幼儿在参加体育锻炼时,总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此,通过户外区域体育活动,培养了幼儿勇敢顽强,吃苦耐劳,坚持不懈,克服困难,机智灵活,沉着果断等良好的意志品质,使幼儿在活动中始终保持积极健康向上的心理状态。

特别是户外区域体育活动打破班级界限,为幼儿“大带小”提供了充分的空间,促进了幼儿合作、交往、轮流、分享等能力和责任感的形成。同时促进了幼儿解决问题能力的提高。

教师感触最深的还有户外区域体育活动带给幼儿的“意外收获”。即幼儿社会性的发展。如走平衡木时幼儿间的互相扶持;游戏累了坐下来休息时的相互关心,照顾弟弟妹妹等。

(3) 幼儿自我保护意识及能力有了一定的提高

针对活动中出现的问题,如玩具随意乱扔,拿着玩具乱跑及不遵守游戏规则等现象,老师们及时调整,专门开放以讲规则、介绍玩法的区域体育游戏活动,并带领幼儿将各区游戏玩法及应遵守的规则以绘画的形式制成展板,有效地帮助幼儿更安全地进行游戏,起到潜移默化的作用。更重要的是幼儿们打



闹的现象少了，能自觉排队玩滑梯，推搡、争抢的现象明显减少，活动中发生争执时能一块去看规则，自觉解决问题的能力提高了。

(4) 促幼儿学会自我评价

每次活动后，回到班中，老师总会和幼儿们一起评价当天的游戏情况。有的幼儿说：“我今天比上次多了一个区。”“我今天照顾弟弟妹妹教他玩投掷区的游戏”……让幼儿在活动中学会自我评价，也是一种行之有效的评价方式。幼儿形成了正确的自我评价能力，既能促使其不断维持活动的积极性，体验到进步和成功的快乐，也为教师进行个别幼儿运动情况、班级整体运动能力和各区域开展情况等方面的分析总结，提供有力的依据。

2. 研究促进教师专业化成长

围绕教师在实践中“真问题”，做到“三会”即：会听、会看、会反思，“四真”：真问题、真实践、真研讨、真提高。

(1) 研究促进了教师们实践能力的提高

在研究中，园长亲身参与到园本教研的学习研讨中，与老师们共同探讨。从区域的划分，材料的投放，各区常规的建立，各区教师的分工，各区幼儿基本动作的发展特点与指导，如何为每个区的幼儿创设“最近发展区”“跳一跳够得着”的情景、材料等进行了大胆的实践与研究，切实促进了教师实践能力的提高。如针对操场新添置的器械，对区域的设置及材料的投放进行了调整，将钻爬区与综合区位置互换，东操场合理运用空间悬挂新购买的投靶器。钻爬区新投放了参与性强、趣味性强的游戏“打害虫”和“打倒灰太狼”等，平衡区通过增加轮胎的数量加大了游戏的难度。

我们坚持做到：活动前认真研究活动方案，由各区域的负责教师组织本区域的教师一起研究如何收放玩具、如何分工、如何保证幼儿活动安全等一系列问题。

每次活动后，及时组织各区域负责教师进行现场小结，请教师们从场地安排，布局，材料投放，教师组织指导，幼儿活动过程，活动效果，存在问题等方面进行小结，并马上拿出整改方案，提出下次活动要求。能解决的马上落实到人，马上解决；需要协调的立即协调，从而保证了每次活动质量在原有的基础上得到提升。教师的行为也在发生着转变，从最开始的控制较多，到放手让幼儿自己去尝试，创造让幼儿自主和主动游戏的空间。

（2）研究促进了教师们专业化成长

教师们能努力整合各领域教育目标，通过区域体育活动的开展，提高幼儿动作的协调性、灵活性，在运动中培养幼儿大胆、自信、勇敢合群、克服困难，解决问题的能力。同时教师们充分利用班级环境开展与区域体育活动相关的主题活动。如：中班的“我喜欢的体育活动”，大班的“共同的约定”，“我健康我快乐”等都是以区域体育活动为切入点开展的，效果较好的主题活动。

教师自觉地把区域体育活动指导中的经验迁移到幼儿一日生活的各个环节和活动中，积累了相关案例 64 篇，专题经验总结 32 篇，一名教师获中央教科所（全国）优秀案例评选一等奖，三名教师获得三等奖，两名教师获得鼓励奖，并参加了由区教研室庄微老师主编的《游戏化体育活动》一书的编写。

（3）研究促使教师安全意识进一步提升

通过主题墙饰、安全提示展板、安全儿歌、粘贴安全标识等活动将安全教育融入到一日生活之中，老师们利用生活中的点点滴滴，时时刻刻对幼儿进行安全意识的强化教育，形成安全行为的条件反射，培养幼儿的自我保护能力。

（4）研究促进不同层次的教师不断提升

- 年轻教师观察、分析幼儿的能力及灵活运用教育策略的能力得到了有效提高。在体育活动中能放手让幼儿自主游戏，利用生活中的点点滴滴，对幼儿进行安全意识的强化教育，如经过楼道时，运用安全提示展板向幼儿讲解安



全知识，将安全常识自编成小儿歌，和幼儿一起边唱儿歌边巩固，班中粘贴各种安全标识，提示幼儿不做危险的事情等。有效提高了幼儿的自我保护能力及安全意识。

- 老教师主动性提高了。在园本教研共同学习、共同研究、共同成长的大氛围中，老教师切身体会到园所的发展与自身成长的迫切需求，在园领导的信任支持下，也能充分发挥自身优势，为幼儿园献计献策。一位老教师在案例中写道：“在业务上，我们要赶超 80 后赛过 90 后，用良好的心态去感染年轻教师”。现在老教师们“干劲十足宝刀未老”，锲而不舍的精神为年轻教师树立了良好的榜样。

- 骨干教师的创新意识、指导能力及理论水平进一步提升。骨干教师作为园本教研的主力军，在园本教研开展的过程中，幼儿园充分挖掘和调动她们的优势，在学习、研讨中发挥引领示范作用，面临新的挑战，使她们在研究中不断学习、不断自我反思、自我激励，并迅速成长起来，在创新意识、指导能力及理论水平等方面都得到了进一步的提升。

六、幼儿园其他体育锻炼形式的研究

幼儿园其他体育锻炼形式包括：运动会、远足、基本体操等。

（一）幼儿运动会

幼儿运动会的主要内容包括体育表演、体育竞赛、体育娱乐三种类型的活动。不仅包含了幼儿参与的活动，同时也包含了教师、家长和社区有关人员参与的活动。

1. 幼儿园运动会的意义

运动会是幼儿园体育活动的组织形式之一。组织运动会，既是对幼儿园

日常体育活动开展效果的检验，也是老师和幼儿、老师和老师、老师和家长之间的交流、学习、分享的活动。

(1) 提高幼儿参与体育锻炼的兴趣。幼儿运动会利于从小培养幼儿参与体育活动的热情和愿望；从小培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质；锻炼幼儿灵活性、协调的跑、跳、钻、爬、投掷等综合运动能力与自我保护能力。

(2) 增加不同班级和同龄班级幼儿相互交往交流的机会，增进团队意识。幼儿运动会使幼儿在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦，增强幼儿的集体荣誉感；能够使幼儿在不断体验进步或成功的过程中，增强自尊心和自信心，形成积极向上、乐观开朗的生活态度，形成合作意识、竞争意识、规则意识，培养良好的体育道德。

(3) 促进日常体育工作，给家长提供了解自己子女发展和幼儿教育情况的机会。

2. 幼儿运动会的组织形式

经过多年的实践，我国开展幼儿运动会已逐步形成了自己的特色。分为季节运动会、各年龄班运动会和亲子运动会，适用于班级、年级和全园范围开展。此外，我们还充分利用周边环境，到公园、社区、健身广场进行远足和小型的运动比赛，使幼儿园运动会从形式到内容更丰富。组织幼儿运动会，需要做到引导幼儿主动参与，积极做好赛前准备，自觉遵守竞赛规则，懂得轮流、等待、分享、谦让与合作，让幼儿真正成为运动会的主人。

(1) 季节运动会

季节运动会顾名思义就是具有季节特点，并与社会活动紧密相连，是根据季节特征结合相应的社会活动开展的运动会。可以分为春季运动会、夏季运动会、秋季运动会和冬季运动会，还可以结合相应的主题，如2008年北京奥运会期间，我国开展了迎奥运夏季运动会。



(2) 各年龄班组运动会

各年龄班组运动会是以大、中、小不同的年龄组为单位组织的运动会。我国经常开展这类型运动会。在运动会之前，本年龄组教师根据本年龄组幼儿发展特点和动作发展水平，设计游戏项目，并由本年龄组老师组织管理。运动项目体现了本年龄组幼儿的运动技能水平、运动负荷和强度，并能够照顾到本年龄组幼儿强弱水平的发展，让每个幼儿在运动会中情感和技能得到愉悦和提高。同时解决了孩子多，场地有限，家长参与程度有限等问题，同时保证了运动会的安全、有序，家长比较愿意参加年龄班的运动会。

(3) 亲子运动会

亲子运动会是家园共育工作的重要形式和内容，可以让家长参与到幼儿园的大型活动上来，家长可以亲身体验、参与和了解孩子的发展水平及幼儿园的活动规划，感受活动的亲情与趣味，还可以拉近孩子与家长，家长与家长、家长与老师之间的距离，从而转变家长的教育观念，让家园共育更加紧密。

使家长们认识到：只有坚持开展健康，有益的体育活动，才能逐渐让孩子形成积极参与体育锻炼的习惯。而“亲子运动会”前后准备把这种锻炼，引出幼儿园，进入了家庭，这对幼儿养成持久锻炼的好习惯是大有益处的。同时也为教师宣传体育教育的目的，宣传“健康第一”的教育思想提供了平台，更为如何在家庭中开展群众性的体育锻炼进行了有益的指导。

亲子运动会在内容的选择上首先要根据幼儿的年龄特点设计展示幼儿动作发展水平的游戏项目，同时在游戏中家长有不可替代的角色表现，在游戏设计上互动性要强，使家长在和自己孩子一起游戏中学习方法，增进亲子之间的感情。

亲子运动会中全体的孩子和家长分别以运动员、教练员身份进入运动会，不仅扩充了“健康成长、天天向上”的宣传队伍，同时父子、母子同场比赛则

为体育运动进入家庭，融入生活开辟了新的渠道。

(4) 运动会的组织与实施

运动会能否圆满顺利开展，组织和实施过程是关键环节，要求全国教职员工、孩子和家长的通力配合。在幼儿园众多形式的运动会中，其中季节性运动会和各年龄班组运动会开展得较多，结合我国多年开展运动会的实践经验，无论是哪种综合性运动会，以下几点都非常重要。

面向全体，人人参与；强调团结合作，一般以集体和合作项目进行比赛；鼓励坚持到底，不中途而废；重在参与，重在娱乐；注意运动卫生和运动安全；医务人员和后勤保障人员做好防范意外的准备；预先通知家长或其他参与人员；做好安全预案，做好各项物质准备（场地、器材、幼儿饮水等）。

幼儿运动会是幼儿体育活动的一种形式，使幼儿在竞赛环境中感受运动的快乐与竞争。幼儿运动会有多种形式，可以根据各个幼儿园的实际情况选择合适的形式，其中以季节性运动会和主题式运动会开展得较多。无论以何种形式开展运动会，其中比赛项目的设定是非常重要的，项目设定要符合幼儿身心发展特点，内容选择全面，同时要具有趣味性、游戏性和竞争性，让孩子在运动会中充分感受竞技比赛的激烈，在公平竞争中获得成功的喜悦。

（二）幼儿园远足活动

“幼儿园远足活动”通常是指教师组织幼儿集体步行到某一目的地的体育活动。对于这样的活动。以往大多数幼儿园一般一学期开展一两次，因而很难真正发挥远足活动在促进幼儿身心发展中的作用。《3～6岁儿童学习与发展指南》颁布后幼儿远足成为幼儿园日常体育活动一项常态下的活动。

《3～6岁儿童学习与发展指南》在健康领域目标2：“具有一定的力量和耐力”中提出“小班幼儿能行走1千米左右（途中可适当停歇）；中班幼儿能连续行走1.5千米左右（途中可适当停歇）；大班幼儿能连续行走1.5千米



以上（途中可适当停歇）。

我们在家长会上及时引领家长学习《3～6岁儿童学习与发展指南》，提出平时让孩子多走路，少坐车；多爬楼，少坐电梯；逐渐增强幼儿行走能力的建议与要求，做到家园合作，使幼儿“具有一定的力量和耐力”，身心和谐，健康成长。我们组织幼儿开展多种形式的远足活动。

（1）负重远足活动

常规的远足活动，通常要求幼儿轻装上阵。而我国在开展远足活动时，根据大班幼儿的体重，因人而宜科学制订出幼儿行进负重的重量（幼儿负重是幼儿体重的1/10）。从实践效果看，负重远足不仅提高了幼儿的兴趣，还加大了幼儿运动的强度，培养了幼儿的意志力、耐力。为了增加幼儿的兴趣，把远足变为“送信”活动，在幼儿园操场50米设一个标记，如：天津、河南、郑州等地名，这样可以增强幼儿的任务意识，磨练幼儿意志，增强幼儿的耐力与身体素质。

（2）“大带小”远足活动

大多数幼儿园组织的幼儿远足活动，通常以班级或年级为单位。而我国的远足活动常常以混龄的形式进行，途中要求哥哥姐姐拉着弟弟妹妹的手一起行进。互相关心、互相帮助；在到达目的地后，也通常开展混龄活动。这不仅为幼儿创设了与他人交往的机会和条件。也培养了幼儿关心别人、有责任感等良好品质。

（3）亲子远足活动

每学期邀请家长参与两次亲子远足活动。实践中我们发现，这样的活动不仅提供了亲子互动的机会，更重要的是，在家长和教师、家长和家长的互动中，加深了彼此之间的情感和友谊，使远足活动成为家长交流教育孩子经验的平台和家园密切联系的重要纽带。

家长特别喜欢这种活动，都积极参与。我国小四班到森林公园进行亲子远足，从准备、踩点家长始终积极参与。活动后家长纷纷表示：亲子远足活动不仅培养了幼儿的耐力、任务意识，还增进了亲子和师生之间的关系，家长通过活动，感受到老师对孩子的爱心和用心，感受到体育锻炼对孩子的重要与必要。

我们研究的体会是：最好把“能走”作为幼儿常态下的锻炼，如上下楼梯，走步游戏，家庭的锻炼更为重要，所以，提高幼儿行走能力必须家园同步进行。

要根据不同年龄幼儿的特点，切忌简单、枯燥的行走练习，要创设行走的情景，通过“任务”使幼儿变被动“行走”为主动积极“行走”。

要充分利用身边的资源、社区资源引领幼儿锻炼。真正实现远足活动增强幼儿体质、磨练幼儿意志、丰富幼儿知识、陶冶幼儿情操的综合功能。

（三）幼儿基本体操

幼儿园体操练习是有组织、有结构的成套身体动作练习，一般有儿歌、音乐或节奏伴随。它是一种全身性的系统的身体锻炼活动。幼儿园体操活动包括基本体操和队列队形练习。

（1）定义

为幼儿选择发展大肌肉群的一些动作编排而成的体操。主要发展肩胛肌、背肌、腹肌、上下肢肌肉等。

（2）幼儿基本体操的意义

促进幼儿身体均衡发展，培养良好的身体姿势，增强肌肉、骨骼、韧带和内脏器官的功能。学习不同方位、速度和节奏的各种动作，提高方位感、速度感和韵律感。统一信号和统一动作，有助于培养幼儿组织性和纪律性品质。



(3) 幼儿基本体操的种类

徒手操：听教师口令或广播空手进行的体操练习。不需要任何器械，不受场地设备限制且具有全面锻炼身体的价值。徒手操的操节顺序：上肢运动—扩胸运动—下肢运动—腰部运动—腹背运动—跳跃运动—整理运动。徒手操操节顺序的意义在于：从上肢运动开始，活动量逐步加大，跳跃运动时达到高潮。上肢运动和伸展运动，是人体从静态转到动态的比较理想的习惯动作。每套体操有两次运动高潮：小班——腹背运动、跳跃运动；中大班——下肢运动、跳跃运动。

模仿操：将日常生活中所见到的各种活动、成人劳动中的动作或动物动作挑选出来编成的体操——动作形象，容易理解，精确度不高，但能有目的、有针对性地发展幼儿的某些大肌肉群，促进动作的协调，激发幼儿体育活动的积极性。

轻器械操：在徒手操的基础上，手上拿一些轻器械做操。如：绳子、哑铃、花环、棍棒或椅子等；能提高练习的兴趣和动作积极性。轻器械操的种类：红旗操、花环操、哑铃操、棍棒操、铃鼓操、球操、纱巾操等。

(4) 幼儿体操活动的指导

①内容选择要切合幼儿年龄特征：小班重点在模仿操；中大班以徒手操为主，可选学轻器械操一两套。

②活动准备要侧重清扫操场，检查必需的器械和物品，检查幼儿的衣物和鞋带。

③活动中：注意幼儿应站在背光、背风处；示范应正确优美，面向所有幼儿；所选音乐要轻快活泼；注意讲解示范的完整性，保持做操的连贯性。

④结束时：简要评价，提出要求。

(5) 早操活动强度结合前后活动内容变化

- ① “中强—强—弱”。
- ②精选符合体育活动要求的音乐，音响清晰适度并符合审美要求。
- ③研究各操节与不同年龄幼儿锻炼效果的关系，增加锻炼的实际效果。
- ④根据季节和气候及时调整早操的运动量。
- ⑤发挥教师在韵律操创编中的创造性。

(6) 基本体操指导建议

①教授新操的时机。新操节一般应在体育课中教会全班幼儿，也可以利用其他时机。

②教新体操的分量。简单的模仿操，有设备设计指导动作和具体形象，可以一次教或根据情况分两次教。徒手操一般有好几节，难度也大，可适当分两次甚至三次教。

③教授新操时的队形排列。模仿操——圆形；徒手操——直行。应让幼儿逐步学会排队。向前后、左右看齐。运用目测自我调整，开始时可以有标志。看齐时间不要太长，如两手前平举，静态时间太长会肌肉紧张。

④教授新操时的讲解、示范与指导。幼儿学操以模仿为主，应精讲多练，给幼儿充分的锻炼时间。

⑤要点应教给幼儿。适当的讲解示范也是必要的，年龄越小，语言的作用成分就要越少，直观的成分要多；年龄大些，大班幼儿要逐步注意过渡到能听懂语言的指示。但运用语言也必须在孩子能理解的基础上进行。这里要注意两点。首先，幼儿对身体的部位能有所认识。对时间的含义能理解，如两臂前平举。什么叫两臂？什么是前平举？其次，幼儿对这些动作要有经验，曾经做



过，这样语言提示、解释才能懂。

⑥语言与直观示范。不同年龄是有所区别的。4岁，语言文字40%，直观示范100%；6岁，语言80%，直观示范100%。指导时要巡回指导，并给以具体帮助。幼儿通过自身肌肉、关节等本体感受器的感受，比较容易由“被动”转为“主动”，并做出正确姿势。例如，若要让不能正确做出斜上举的幼儿能够有效纠正错误，最好还是帮助幼儿通过被动地由老师将其双臂引导到正确的斜上举体态，自主控制住不动，然后自己再仔细从身体感受上体验什么是正确的斜上举。

⑦教授新操时的教师的空间位置。教师不要固定在一处，可以走动观察，随时帮助有需要的幼儿。

⑧教授新操时的口令与速度。口令是练习体操时指挥幼儿动作的信号。模仿操用语言，徒手操可用“一、二、三、四”等口令。发令者发音要有精神、干脆利落。呼吸要有一定深度、有共鸣、有支点、有气才能力，有力才能有力，有力才能有表情。但有力并非意味着需要用很大的声音。

中班“二八呼”，大班“四八呼”。口令速度应与动作相适应。对幼儿来说，腿短，手臂短，躯干短，整个速度较快。个别动作可有所不同。踢腿——动作不稳定，要快；体前屈——动作幅度大，要慢。

⑨教授新操时的质量要求。注意保证动作质量。如：手应五指并拢，放下有控制；转体时脚跟不离地，动作要协调、自如。

七、研究结果

（一）研究的主要结论与观点

（1）幼儿园户外体育锻炼是幼儿园教育的重要组成部分，是幼儿全面发

展的重要的基础保障。幼儿园户外体育锻炼能帮助幼儿提高对健康认识的水平,改善对个人卫生和公共卫生的态度,养成良好的生活卫生习惯、学习卫生习惯和体育锻炼的习惯,培养幼儿乐观向上、不怕困难、自信、进取等良好的个性心理品质,建立融洽的人际关系;体育锻炼过程中大量的智力挑战,在激发幼儿智力活动的同时也发展了幼儿从事智力活动的能力和对社会的适应能力。

(2) 幼儿园户外体育锻炼的开展,领导重视是根本,设施、器材、玩具材料是保证,教师适时适宜的有效指导是关键。

(3) 幼儿园户外体育锻炼的内容应涵盖:健身、智育、德育、审美、个性发展等多方面的内容,方法途径应是多元的、开放的,师生互动的。

(4) 幼儿园户外体育锻炼的开展,势必对家长的关注点和育儿观念等产生积极的影响,吸引家长的参与和关注,让家长更加全面地了解幼儿园健康教育理念,并让这种先进的理念影响家长,潜移默化地改变家长一些不科学的健康态度,从而形成良好的健康行为和习惯。

(二) 促进幼儿身心和谐发展

(1) 研究促进了幼儿身心和谐健康地发展

体育锻炼的开展较好地促进了幼儿身心和谐健康地发展。幼儿爱运动、爱锻炼,抵抗疾病的能力提高。特别是连续两年的幼儿体能测试,幼儿血色素、出勤率、优秀率明显高于前两年。

(2) 促进了幼儿基本动作的协调发展

体育活动的开展不仅让幼儿快乐健康发展,最重要的还要促进幼儿各项基本动作的协调发展,幼儿在走、跑、跳、投、平衡、钻爬、攀登、悬垂等各种基本动作的协调性、灵活性,培养幼儿积极参加体育锻炼的习惯和活泼开朗、勇敢、克服困难等良好品质,促进幼儿身体健康全面发展。



(3) 促进了幼儿社会性发展

体育活动的开展,为培养幼儿自信独立、乐观向上、敢于面对困难、勇于面对挑战、克服困难等意志品质的发展提供了充分的机会和空间。

体育活动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张相对抗以及竞争性强的特点。幼儿在参加体育锻炼时,总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此,体育活动,培养了幼儿勇敢顽强,吃苦耐劳,坚持不懈,克服困难,机智灵活,沉着果断等良好的意志品质,使幼儿在活动中始终保持积极、健康向上的心理状态。

(4) 幼儿自我保护意及能力提高了

活动中幼儿打闹的现象少了,能自觉排队玩滑梯。推搡、争抢的现象明显减少,活动中发生争执能一起去看规则,自觉解决问题的能力提高了。自我保护意识及能力提高了。

(三) 促进教师专业素质提高

(1) 研究促进了教师实践能力的提高。

(2) 研究促进了教师专业化成长。

(3) 研究促使教师安全意识进一步提升。

(4) 研究促进不同层次的教师不断提升。

(5) 研究促进教师教育理念进一步更新。

通过研究教师不但进一步更新了体育活动设计理念,而且普遍提高了体育活动的指导能力。研究成果归纳如下。

①由只重视幼儿的基本动作发展走向同时注重培养幼儿运动兴趣与习惯的培养。

- ②由只重视幼儿活动中的高兴快乐走向同时注重幼儿身体素质的发展。
- ③由只重视教师的教走向引导幼儿主动探索、学习。
- ④由只会单一的体育走向注重体育中的整合教育。
- ⑤由单一的组织形式走向多样化的组织形式。
- ⑥由整齐划一走向注重个体差异。
- ⑦由固定时间、空间走向按需灵活安排。

(四) 取得的成绩

- (1) 参加全国幼儿教师职业技能大赛教育笔记评优一等奖3名, 二等奖3名, 三等奖5名。
- (2) 参加全国教师集体活动比赛获一等奖1名, 二等奖1名, 冯淑兰获优秀指导奖。
- (3) 冯淑兰园长荣获北京市幼儿园环境创设评优优秀个人奖。
- (4) 参加北京市教师半日评优宿瑞华老师获二等奖, 赵薇薇老师获三等奖。
- (5) 北京市基本功大赛三等奖2名, 区一等奖2名, 二等奖2名, 三等奖2名。
- (6) 北京市张雪门行为课程案例评优一等奖2名, 二等奖4名, 三等奖7名。
- (7) 北京市我的一次科普活动案例评选一等奖2名, 二等奖3名, 三等奖3名。
- (8) 中央教科所《幼儿园和谐发展课程》案例评选获一等奖3名, 二等奖7名, 三等奖1名。



幼儿园户外体育锻炼实践与探索

- (9) 区体育活动评优一等奖 2 名, 二等奖 1 名。
- (10) 区语言活动评优获二等奖 1 名, 三等奖 2 名。
- (11) 区社会领域教育活动评优获一等奖 1 名, 二等奖 1 名, 三等奖 1 名。
- (12) 区数学活动评优一等奖 1 名, 二等奖 2 名。
- (13) 区职初期教师教学计划及反思评选一等奖 3 名, 二等奖 5 名, 三等奖 6 名。
- (14) 积累体育教学活动光盘共计 13 盘。
- (15) 赵丹丹老师承担异地教学 1 次。
- (16) 园本教研获朝阳区园本教研评优一等奖、二等奖。
- (17) 园所老师接待全国、北京市、朝阳区各级观摩共 102 次。

参考文献

- [1] 北京市教育委员会. 北京市贯彻〈幼儿园教育指导纲要(试行)〉实施细则. 同心出版社, 2006.
- [2] 陈琴, 庞丽娟. 幼儿合作认知发展特点的研究. 心理学探新, 2002, 22(1): 38-43.
- [3] 袁爱玲. 混合年龄活动与幼儿的发展. 幼儿教育, 1998(2): 7-8.
- [4] 袁玉琳. 幼儿合作能力的培养. 宁夏教育, 2006(9): 28-29.
- [5] 谭贤政. 幼儿社会角色认知与合作能力的实验研究. 桂林市教育学院学报, 1999, 13(1): 75-77.

